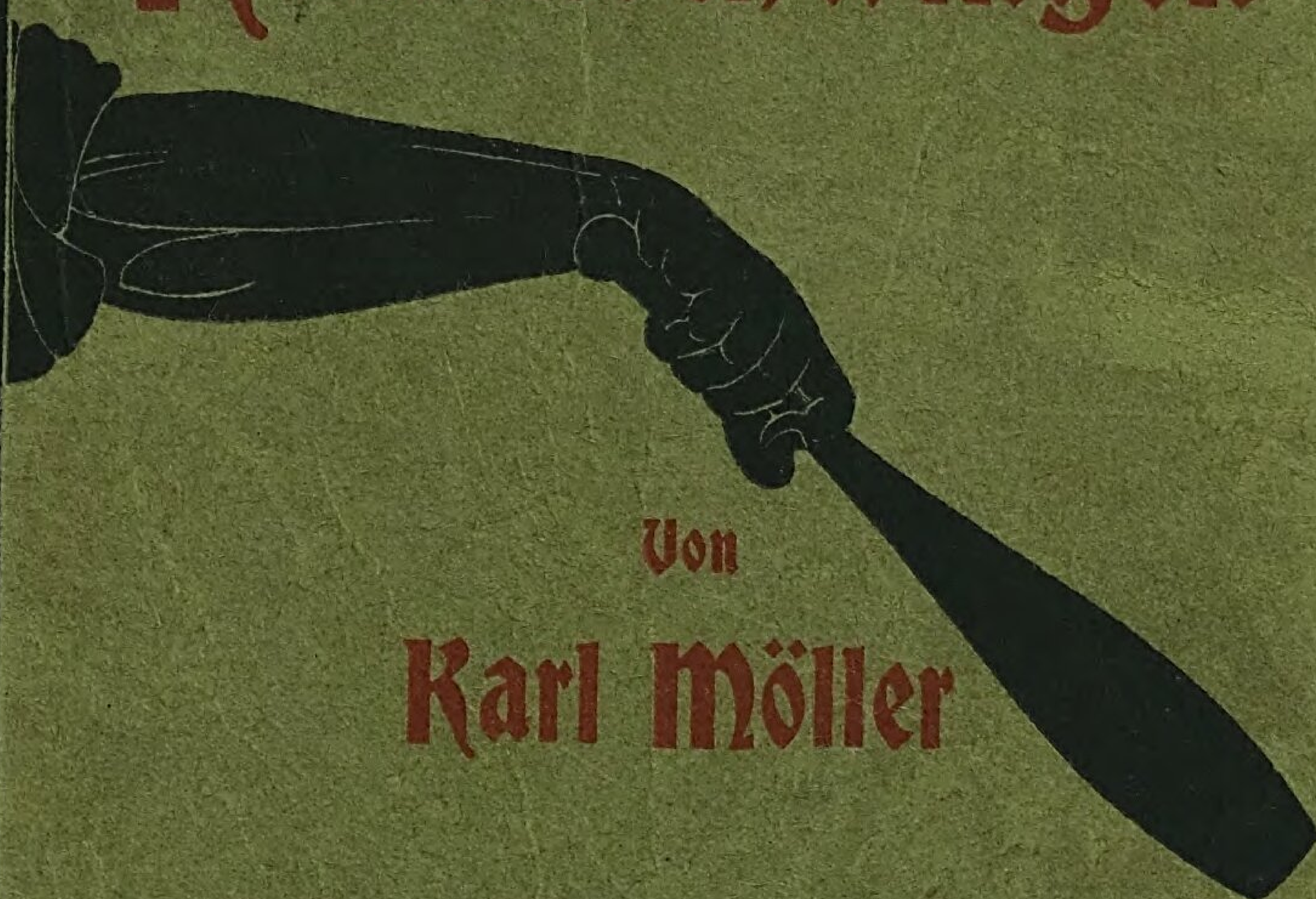
Das Keulenschwingen



Von

Karl Möller

R. Voigtländers Verlag in Leipzig

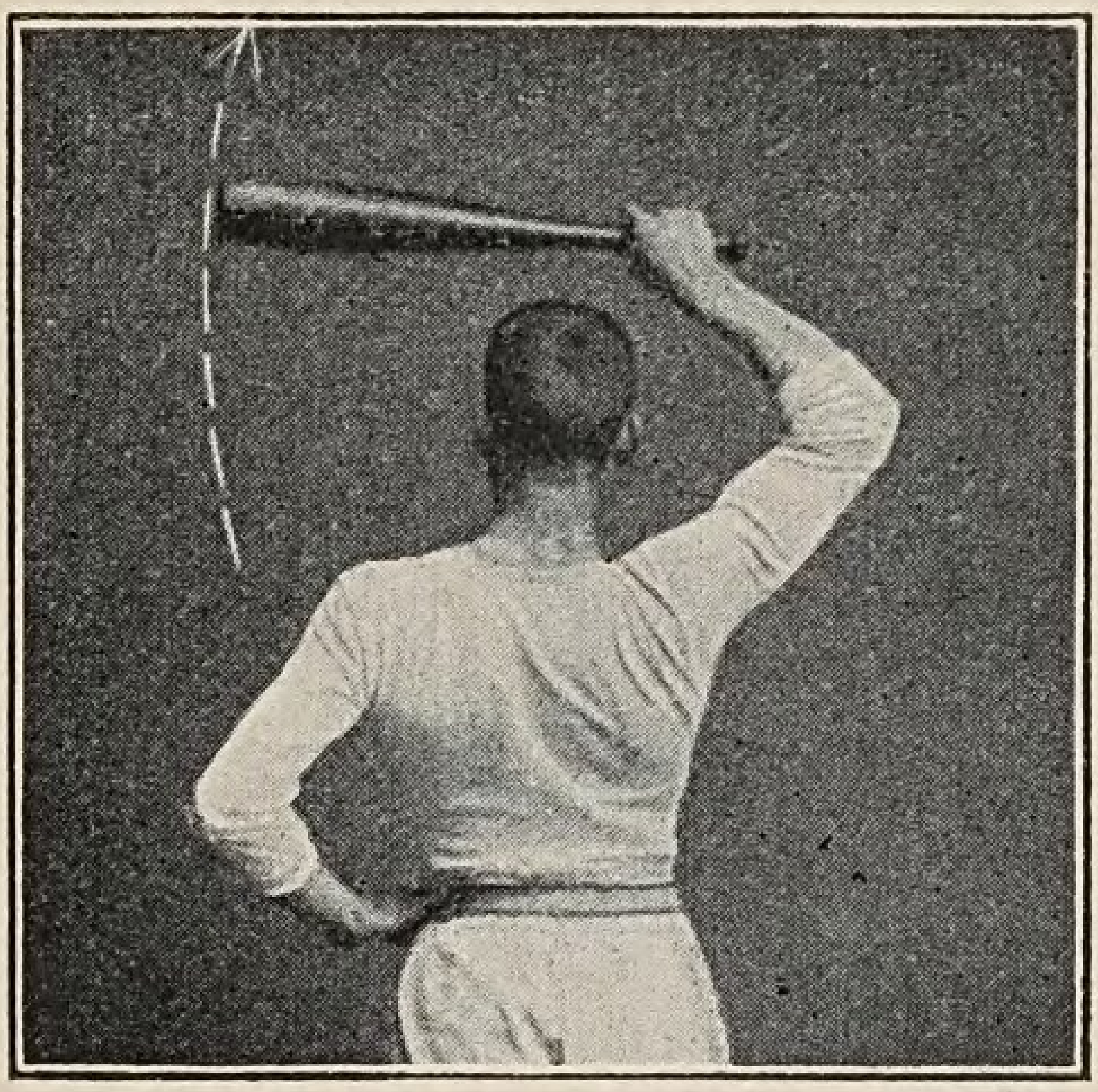
1 Mark 80 Pf.

Das Keulenschwingen

in Schule, Verein und Haus.

Eine Einführung für alle Freunde und Freundinnen einer gesunden und kunstvollen Leibesübung von

Karl Möller.



Mit 48 Abbildungen.

Leitwort:
„Willst du schon zierlich erscheinen und bist nicht sicher? Vergebens!
Nur aus vollendeter Kraft blicket die Anmut hervor.“ Goethe.

Leipzig, im Jahre 1899.

R. Voigtländer's Verlag.

1273

Der

Hamburger Lehrervereinigung

für die Pflege der künstlerischen Bildung

widmet dieses Büchlein

der Verfasser.

Vorwort.

Das Keulenschwingen erfreut sich nachgerade immer größerer und allgemeinerer Beliebtheit. Es fehlte aber bisher an einem Buche, das außer der Übungsaufzählung auch noch genaue methodische Anweisungen bietet. Des Verfassers Absicht war, eine Einführung zu schreiben auch für einen solchen Leserkreis, in dem turnsprachliche Fachausdrücke nicht geläufig sind. Er dachte dabei an alle Angehörigen des Lehr-, Wehr- und Nährstandes, an Männer und Frauen, denen das Haus oder der Beruf die freie Muskel-, Herz- und Lungenthätigkeit einzwängt, die nach geistiger oder körperlich einseitiger Anstrengung das Bedürfnis haben, das verlorene Gleichgewicht herzustellen und den Körper zu pflegen; er dachte auch an alle solche Sportfreunde, die eine gleichmäßige Ausbildung des ganzen Körpers dem leidenschaftlichen Trainieren in nur einer Übung vorziehen.

Nicht zuletzt aber dachte der Verfasser — als Turnlehrer — an Schule und Verein. Und wenn dieses Büchlein über die leichten Anfänge des Einfachen, mit denen der Zimmerturner sich begnügen kann, hinausgeht, so geschah das, um durch Zusammenordnung des Gleichartigen, durch Hervorhebung der leitenden Gedanken einem Unterricht, der einen bewußten Übungsgang vom Leichten zum Schwierigen gehen will, und zugleich dem Eifer des Liebhabers, der vor keiner Schwierigkeit zurückzuschrecken braucht, die Bahn zu weisen. Ob hier der Weg zu einem frischen und fröhlichen Betrieb des Keulenschwingens vorgezeigt ist, muß der Erfolg lehren. Gewollt ist jedenfalls, daß das Einfache, Schöne,

Kraftvolle dem Gekünstelten, Ausgeklügelten und Kleinlich-Schwächlichen allzeit vorgezogen werde. Deshalb wurde auch als Leitwort der Goethesche Ausspruch vorangesetzt, der für alle und jede Gymnastik oberster ästhetischer Grundsatz sein und bleiben wird.

Daß der Verfasser die Grundlagen des Keulenschwingens selbst lernte, verdankt er dem persönlichen Unterricht G. Tönsfeldts, daß er in der Übung Fortschritte machte, mancherlei Turnfesten, daß er in der unterrichtlichen Thätigkeit stets neue Anregung erhielt, seiner Wirksamkeit als Turnwart und Turnlehrer im Altonaer Turnverein, dessen Turner und besonders Turnerinnen mit allzeit unermüdlichem Eifer und begeisterter Hingabe die Arbeitsfreude des Lehrers stärkten und stählten. Daß schließlich aus alledem dieses Buch entstand, dankt der Verfasser der ursprünglichen Anregung Dr. Schnells und dem Verleger, für dessen lebhafte Teilnahme an allen Fragen der turnerischen Erziehung des deutschen Volkes die opferwillige Ausstattung dieses Buches ein beredtes Zeugnis ablegt.

Für das Gelingen der Abbildungen war das entgegenkommende Verständnis des Turngenossen und Photographen Hans Wettern jun. in Hamburg und die freundliche Bereitwilligkeit einiger Turner und Turnerinnen von entscheidender Bedeutung. Die Umschlagzeichnung stellte des Verfassers Vetter, der Maler Heinrich Möller jun. in Dresden, zur Verfügung.

Der Verfasser widmet dieses Büchlein der Hamburger Lehrervereinigung zur Pflege der künstlerischen Bildung, weil ihren hochsinnigen Bestrebungen sein Herz gehört, und seine Hand ihnen dienen möchte, sei es auch nur durch ein Büchlein, dessen Absicht mitzuhelfen, den Körper stark und schön zu machen und ihn aus einer engen und fesselnden in eine freie und schützende Behausung des Geistes zu wandeln, ausgelegt werden darf als ein bescheidener Beitrag zur ästhetischen Erziehung, zur „Kultur des menschlichen Körpers“.

Hamburg-Altona, den 26. April 1899.

Karl Möller.

Inhalt.

Seite

Litteratur 11
Einleitung 13

Erster Teil. Einführung in die Betriebsweise.

1. Die grundlegenden Übungen und ihre Benennungen . . 27
2. Aufstellung, Ausgangshaltung 31
3. Griff 32
4. Halt- und Taktausführung. Vorturnen und Befehl . . 33
5. Körper- und Keulenhaltung beim Schwingen 35
6. Andeutungen für eine erste Unterrichtsstunde 38
7. Der weitere Übungsgang. Kreise vorlings mit beiden Armen 40

Zweiter Teil. Die Armkreise.

8. Armkreise vorlings 42
9. Kreise seitlings mit einem Arme 46
10. Kreise seitlings mit beiden Armen als Parallelschwünge . 49
11. Kreise seitlings mit beiden Armen als Gegenschwünge . 51
12. Verbindung von Armkreisen vorlings und seitlings durch Drehungen aus der Seit- und Quergrätschstellung . . . 54
13. Das Überführen der Keulen (Schwungwechsel) aus dem Rechtskreisen vorlings zum Linkskreisen mittels Drehungen 62

Dritter Teil. Die Handkreise und ihre Verbindungen mit den Armkreisen zu Gleichschwüngen.

14. Allgemeine Erklärung 64

Seite

A. Handkreise vor dem Körper.

15. Außenhandkreis vor dem Körper mit einer Keule . . . 66
16. Außenhandkreis vor dem Körper mit beiden Keulen . . 66
17. Ein- und beidarmige Innenhandkreise vor dem Körper . 67
18. Parallele Handkreise vor dem Körper 67
19. Handkreise vor dem Körper, eingelegt in halbe und ganze Armkreise 68

B. Handkreise seitlings an der Außenseite.

20. Handkreis seitlings bei Beugehalte des Armes 70
21. Handkreis seitlings aus der Hochhalte mit Beugen und Strecken des Armes 71
22. Handkreise seitlings aus der Hochhalte, eingelegt in die Armkreise seitlings. 71
23. Handkreis in der Vorhalte des Armes an dessen Außenseite 73
24. Handkreis in der Rückhalte des Armes an dessen Außenseite 77
25. Handkreis in der Hoch- und Tiefhalte des Armes an dessen Außenseite 78

C. Handkreise seitlings an der Innenseite.

26. Handkreis in der Vorhalte des Armes an dessen Innenseite. 80
27. Handkreis an der Innenseite neben dem Kopf und neben der Hüfte mit Armbeugen und -Strecken 81
28. Handkreis in der Rückhalte des Armes an dessen Innenseite 82
29. Verbindungen zwischen den Handkreisen seitlings an der Außen- und Innenseite des Armes 82

D. Handkreise vorlings und rücklings bei gestrecktem Arm.

30. Handkreis rücklings in der Außen- und Innenhalte des Armes 83
31. Handkreis rücklings in der Hochhalte, vorlings in der Tiefhalte 85

Seite

32. Handkreis vorlings in der Außen- und Innenhalte des Armes 86
33. Handkreis vorlings in der Hochhalte des Armes . . . 88

E. Handkreise rücklings aus der Hochhalte mit Armbeugen und -Strecken.

34. Außenhandkreis hinter dem Kopf mit Armbeugen und -Strecken aus der Hochhalte 90
35. Innenhandkreis hinter dem Kopf 93
36. Parallel-Handkreise hinter dem Kopf 93
37. Handkreise hinter dem Kopf in Verbindungen mit anderen Handkreisen 94

F. Handkreise rücklings aus der Tiefhalte mit Armbeugen und -Strecken.

38. Außenhandkreis hinter dem Körper 95
39. Innenhandkreis hinter dem Körper 99
40. Parallel-Handkreise hinter dem Körper 101
41. Handkreise hinter dem Körper in Verbindung mit anderen Handkreisen 102

G. Erweiterung des Übungsgebietes durch Schwünge und Kreise verschiedener Art.

42. Das Überführen der Keulen aus dem Rechts- zum Linkskreisen mittelst Schwunges rücklings hinter dem Kopf hin 104
43. Handkreise an der Innen- und Außenseite der Arme mit Kreuzung der Handgelenke 105
44. Handkreis über und unter der entgegengesetzten Schulter 109
45. Handkreis an der entgegengesetzten Hüfte 110
46. „Die Schnecke“ mit einfachem Armbeugen (Halbe Schnecke) 111
47. „Die Schnecke“ mit doppeltem Armbeugen (Ganze Schnecke) 117

Vierter Teil. Wechsel- und Mühlschwünge.

48. Allgemeine Erklärung der Wechselschwünge 120
49. Verbindung eines Handkreises seitlings und eines Armkreises zum Wechselschwung 121

Seite
50. Verbindung je eines Arm- und Handkreises zu parallelen Wechselschwüngen vor dem Körper 122
51. Verbindung je eines Arm- und Handkreises zu Wechselschwüngen auswärts oder einwärts 125
52. Wechselschwung zwischen zwei Handkreisen gleicher Art, auch in Verbindung mit Armkreisen 126
53. Wechselschwung zwischen zwei und mehreren Handkreisen ungleicher Art, in Verbindung mit Armkreisen 128
54. Das Überführen der Keule in Wechselschwung 132
55. Allgemeine Erklärung der Mühlschwünge 133
56. Die Einübung der Arm- und Handkreise als Mühlschwünge 134
57. Mühlen aus Arm- und Handkreisen seitlings 137
58. Mühlen nach außen (und innen) mit Handkreisen in der Rechts- und Linkshalte 138
59. Mühlen nach außen (und innen) mit Handkreisen in der Außenhalte jedes Armes und aus der Tiefhalte vor und hinter dem Körper 139
60. Mühlen nach außen (und innen) aus der Hochhalte und Verbindungen in anderen Halten 140
61. Mühlen aus Parallelkreisen mit Handkreisen in den Seithalten 141
62. Mühlen aus Parallelkreisen mit Handkreisen in der Hochhalte 143
63. Mühlen aus Parallelkreisen mit Handkreisen unten vor und hinter dem Körper und an einer Hüfte 145
64. Die Verbindung von Rechts- und Linksmühlen . . . 145

Anhang.

Nachweis von Erklärungen der turnsprachlichen Bezeichnungen 147
Abkürzungen 151

Litteratur.

August Lang, Leitfaden für Keulen-Schwingen. Chicago 1878.

H. Wortmann, Das Keulenschwingen in Wort und Bild. 1. Aufl. 1885. Hof, Rud. Lion. 3. Aufl. 1897 mit einer Ergänzung: Die Übungen mit der Doppelkeule.

M. Zettler, Das Turnen mit der Keule. Leipzig 1891. Eduard Strauch.

O. Scharf und Fr. Schröder, Das Keulenschwingen. Berlin 1894. R. Gaertner's Verlag.

Anleitung für Keulenübungen. Berlin 1898. Ernst Siegfried Mittler & Sohn.

E. F. Lemaire, Indian Clubs and how to use them. London, Illiffe and Son. 1890.

Ch. E. Lord, Indian Club Exercises for men and women, boys and girls. London 1896.

Clubs and Sceptres and how to use them. Published by Heath & George. London.

Cobbett and Jenkin, Indian Clubs. (The All-England Series.) London. George Bell and Sons. 1895.

A. Alexander, Modern Gymnastic Exercises. London.

D. Lennox and Alexander Sturrock, The Elements of Physical Education. W. Blackwood and Sons, Edinburgh and London 1898.

W. Anderson, Light Gymnastics. New York, Maynard, Merrill & Co. 1898.

Hans Rasmussen, Physical Culture for Public Schools. Chicago 1893. Sherwood & Co.

Physical Education, The Triangle Publishing Co. Springfield, Mass. Vol. III.

Die deutsche Turnzeitung.

Der Turner aus Sachsen, Kreisblatt für den 14. deutschen Turnkreis Sachsen, herausgegeb. v. W. Bier und W. Frohberg in Dresden.

Alfred Maul, Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen. Karlsruhe. G. Braun'sche Hofbuchhandlung. II. Teil.

W. Frohberg, Handbuch für Turnlehrer und Vorturner. I. Teil. Leipzig. Eduard Strauch. Enthaltend Keulenübungen, zusammengestellt von W. Bier.

R. Heeger, Übungsbeispiele für das Turnen der weibl. Jugend. Leipzig. Eduard Strauch.

Lehrstoff für den Turnunterricht an höheren Lehranstalten, herausg. im Auftr. des Berliner Turnlehrervereins v. Dr. O. Bohn, E. Kregenow, R. Pape, R. Thiede. Berlin 1897. R. Gaertner's Verlag.

Manche andere Lehrbücher für den Turnunterricht.

Einleitung.

Von der „Kultur des menschlichen Körpers"[1]) war im Vorwort die Rede. Sicherlich ist sie ein Teil der allgemeinen Kultur. Für diese mag es mancherlei Maßstäbe geben! Wollte z. B. Justus von Liebig den Verbrauch von Seife, Bernhard von Cotta die Zahl der Wasserstraßen als Kennzeichen der Kulturstufe hinstellen, — warum sollten wir nicht den Sinn für Pflege und Übung des Körpers als einen Gradmesser geistiger wie leiblicher Stärke, nationaler Kraft eines Volkes in Anspruch nehmen?

Wenn eine englische Firma sich rühmen darf, in einem Jahre 10000 Keulen verkauft zu haben, so sollen uns die daneben winzigen Bedürfnisse Deutschlands nicht den Trugschluß

---

[1]) Man höre Paul Schultze-Naumburg im Kunstwart, 12. Jahrgang, 1899, Heft 14 u. f. S. 47: „Nur wenn das Gespenst der Krankheit als letzte Folge der Vernachlässigung aufsteigt, kommen wir zur Besinnung, holen den Arzt, und lassen uns aus Gesundheitsrücksichten raten, was wir aus Schönheitsrücksichten längst hätten thun sollen. Ist ein Mensch wirklich schönheitsdurstig, so ist's ihm keine Liebhaberei, sondern ein Lebensbedürfnis, alles, was er als schön empfindet, nicht zu Grunde gehen zu lassen, sondern zu pflegen, und wie aus einer Naturnotwendigkeit heraus wird er vor allem sich selbst, seinen Leib (nicht seine Kleider, die kommen auch, aber erst in dritter Reihe) in Einklang mit seinen ästhetischen Bedürfnissen setzen wollen. Wer aber im übrigen jene ästhetischen Forderungen stellt, seinen eigenen Leib jedoch von ihnen ausschließt, hat im Innern ein Stücklein vom Barbaren oder, wie wir heute sagen, vom Spießbürger."

entlocken, als stehe unser Sinn für die Körperübung in gleichem Verhältnis hinter dem englischen zurück.

Unser Volk hat diesen Sinn! Überall wird er wach. Unsere Zeit darf mit Recht die der Renaissance der Leibesübung genannt werden. Das Leben mit gestähltem und erzogenem Körper beginnt wieder eine Lust zu werden. Seht Euch die Schüler an, die eine einsichtige Schulleitung zum kraftvollen Turnen und Spiel anhält und seht die an, welche eine falsch verstandene humanistische Erziehung mit schonungsloser Einseitigkeit an Schulbank und Schreibtisch fesselt — wo lebt da nationale Kraft, wo Frische des Geistes in frischem Körper? Zeitalter scheiden sich in solchen Erziehungsidealen, die Natur mit ihren „ewigen, ehrnen großen Gesetzen" wird Recht behalten, und die Toten werden ihre Toten begraben.

Leibesübungen aller Art werden von Tag zu Tag mehr gepflegt. Radfahren, Rudern, Schwimmen, Fechten, Reiten, Schlittschuhlaufen werben im Wettstreit mit Turnen und Spiel um Anhänger. Zahllose Vereine und Verbindungen wägen den Wert ihrer Übungen mit eiferndem Glauben gegen einander ab. Was soll da noch das Keulenschwingen?

Nun, es tritt nicht mit unbescheidenen Ansprüchen auf den Plan. Keine Art der Leibesübung will es verdrängen. Es will ergänzen und erweitern, will mitwirken in Schule und Verein an der hergebrachten, stundenplanmäßigen Arbeit des Turnens. Und wenn es daneben noch ins Haus einzudringen vermöchte, dort die erste Freude wenigstens an einer Leibesübung wieder neubelebend und zu anderen anregend und in die weitere Turnhalle, auf den freien Spielplan hinauslockend — z. B. die einseitige Bewegung des Radfahrens ergänzend — thäte es übel daran? Daß es sich überall Freunde zu erwerben vermag, hat sich gezeigt. So beliebt und bekannt freilich, wie in England, wo es zuerst betrieben worden ist[1]), ist es bei uns

[1]) Maßmann hat im ersten Heft seiner „Leibes-Übungen" (1830) bereits die Bemerkung gemacht: „In England braucht man jetzt dafür (nämlich für die Hanteln) und daneben bey den Soldaten eine Art indischer Keulen oder Wellhölzer, mit Handgriff und Bleyausguß." In Julius Kunzes nach Walkers „Manly Exercises" bearbeiteten „Gymnastik" (1847) finden sich Keulenübungen beschrieben und mit 27 Abbildungen erläutert. In der Turnzeitung

noch nicht. Denn wo finden wir in den Straßen unserer Großstädte die Läden, in denen wir Keulen vom Fleck weg kaufen könnten? Wo ist in weiteren Volksschichten bekannt, zu welch nützlicher Stärkung des Körpers dieses unscheinbare und billige Holzgerät gebraucht werden kann? Aber doch haben schon Turner und Sportfreunde für seine Verbreitung vieles gethan, doch besitzen wir schon einige Lehrbücher des Keulenschwingens; von Turnfest zu Turnfest hat es so zu sagen einen Siegeszug gehalten und den ungeteilten Beifall der Turnlehrer gefunden[1]).

Zur **Übung im Hause** ist das Keulenschwingen ganz unzweifelhaft vorzüglich geeignet. Wer den Wunsch hat, sich daheim einmal tüchtig auszuarbeiten, der greife getrost zu den Keulen. Es kostet eine ungleich größere Selbstüberwindung und Beharrlichkeit, regelmäßige Hantel- oder Stabübungen zu

---

von 1872 veröffentlichte J. C. Lion aus Anlaß des Keulenschwingens der Londoner auf dem Turnfest in Bonn eine „Art schematischer Übersicht über das ganze Gebiet." 1878 gab August Lang in Chicago seinen heute vergriffenen „Leitfaden für Keulen-Schwingen" heraus, dessen Inhalt sehr brauchbar, dessen 220 Abbildungen aber sehr unkünstlerisch. Die Anregung der Engländer hat das Keulenschwingen auch in Frankreich eingeführt. Der Capitän d'Argy lernte das Keulenschwingen von dem englischen Obersten Harriot (der es aus Persien mitbrachte) und veröffentlichte darüber die erste französische Abhandlung, nach Napoléon Laisné „un petit traité plein d'intérêt".

[1]) Als bemerkenswerte Anregungen für den Verfasser dieses Buches sind zu nennen: Vom deutschen Turnfest in Breslau das von 250 Turnern unter W. Frohbergs Leitung ausgeführte wohlgelungene Keulenschwingen der Sachsen und die vorzügliche Musterriege von Mitgliedern der Berliner Turnerschaft, geleitet von Fr. Schulze; vom sächs. Kreisturnfest in Plauen das Keulenschwingen des Dresdner Turnlehrervereins unter Befehl des erfindungs- und gestaltungsreichen O. Schlenker und einer Riege der Frauenabteilung des Turnlehrervereins Plauen unter Führung R. Wienholdts; vom Hamburger deutschen Turnfest die Vorführungen der Turnerinnen der Hamburger Turnerschaft von 1816 unter des Festturnwarts H. Siepelt Leitung und die der Turnerinnen des Altonaer Turnvereins (v. 1845), deren Einübung für den Verfasser die Bedeutung einer abschließenden Vorbereitung für das vorliegende Büchlein hatte. — In Breslau wie Hamburg erfreute A. Stempel aus London durch seine kunstvollen Schwünge mit der einfachen und der Doppelkeule. — Auf der Turnlehrerversammlung zu Coburg 1897 führte Turnlehrer Volze (Frankfurt a. M.) in einem Vortrag sehr beifällig aufgenommene Keulenschwünge vor.

betreiben, denn diese verlangen — wenn sie wechselvoll dargestellt und nicht langweilig werden sollen — ernstliches Nachdenken. Beim Keulenschwingen fügt sich das eine dem andern viel leichter an, alles geht in ebenmäßigem Schwunge fort, und — was für die Ausdauer des Einzelturners besonders anregend wirkt — man merkt hier, daß man von leichten Anfängen allmählich Fortschritte macht und immer schwierigere Übungsformen ausführen kann. Gerade dieses schützt vor Langweiligkeit.

Aller Hausgymnastik haftet ein Fehler an: der Unterkörper wird nicht in dem Maße angestrengt, wie es den großen Muskellagern desselben entsprechen würde. Auch das Keulenschwingen ist eine Oberkörperübung. Bein- und Rumpfbewegungen, die den Keulenübungen zugefügt oder mit ihnen abwechselnd vorgenommen werden können, sind eigentlich nur ein Notersatz. Sollen Lungen- und Herzthätigkeit gehörig in Gang, sollen die Muskeln des Unterkörpers zu ausgiebiger Übung kommen, so kann keine Zimmergymnastik Befriedigendes bewirken. Eigentlich für alle Lebensalter müssen andere Übungen hinzukommen. Muß für die Lebensalter, die einer umfassenden Körpererziehung bedürfen, — für den Knaben und das Mädchen, den Jüngling und die Jungfrau — das täglich betriebene Turnen und Spielen die rechte Allseitigkeit bieten, so sollte auch der Mann die Einseitigkeit in der Leibesübung meiden, indem er — was immer das beste ist — einem gutgeleiteten Turnverein[1]) beitritt. Wo aber das nicht möglich ist — und solche Fälle müssen ja zugestanden werden —, da wird jedenfalls für den Hausbetrieb das Keulenschwingen die trefflichsten Übungen hergeben. Kann dann noch ergänzend das Radfahren, das Schwimmen, regelmäßiges Wandern u. a. hinzukommen — um so besser! Jedenfalls kann allen denen, die in gleichgültiger Lässigkeit alle Leibesübungen dauernd versäumt haben, das

[1]) Ein Kennzeichen eines gut geleiteten Turnvereins ist, daß sich ihm Angehörige der verschiedensten Bildungsstufen mit Anstand anschließen können und daß die leitenden Männer das Streben nach Höherem und Edlerem überall wecken und fördern; ein anderes Kennzeichen ist, daß die leitenden Kräfte sich nicht im vorgefaßten Vorurteil gegen das ungewohnte Neue im Besitz der alleinselig machenden und durch Gewohnheit gefestigten Heilslehre wähnen.

Keulenschwingen als vorzüglichster Wiederbelebungsversuch empfohlen werden, Frauen sowohl als Männern. Überhaupt aber wird jeder Freund der Gymnastik, der den Wunsch hat, sich die Elasticität seiner Muskeln dauernd zu erhalten[1]), stets die Keule, wenn er sie kennen gelernt hat, als ein Lieblingsgerät betrachten.

Der Einzel- oder Zimmerturner wird beim Betrieb des Keulenschwingens gewisse gesundheitliche Rücksichten beachten müssen, z. B. sich nicht kurz vor oder ebensowenig kurz nach den Mahlzeiten erschöpfend anstrengen. Vor allen Dingen wird er, wenn er nicht ganz in der freien Luft des Gartens üben kann, jedenfalls für gehörige Lüftung des Zimmers Sorge tragen. Er wird sich während und nach der Übung — wenn er nicht gehörig abgehärtet ist — vor plötzlicher Erkältung hüten, auch seine Übungen nicht mit zu plötzlichen Anstrengungen beginnen oder plötzlich abbrechen. — Wichtig, wie die Reinheit der Luft, ist die Kleidung für die gesundheitliche Wirkung der Übung. Alle beengenden Oberkleider werden abgelegt; an Hals und Handgelenken werden die Knöpfe geöffnet, um freie Atmung und freien Blutumlauf zu begünstigen. Alle hemmenden Einschnürungen um den Leib herum — unter diesen zu stramm und eng schließende Gürtel — sind zu verdammen[2]). Selbst-

[1]) In einem Aufsatze der „Marine-Rundschau“ (1898, Heft 4) sagt der Verfasser, ein Marineoffizier: „Was kann es Trefflicheres geben für die harmonische Entwickelung von Kraft und Geschmeidigkeit des ganzen Körpers, als diese Keulenübungen! — — Es giebt kaum eine Leibesübung, welche, unter den obwaltenden eigenartigen Berufs- und Lebensverhältnissen des Seeoffiziers, dem Zwecke besser entspricht wie das Keulenturnen. Allen Kameraden kann es in jeder Beziehung nur dringend empfohlen werden! — — — Das Keulenschwingen bildet einerseits die besten Vorübungen und die Grundlage für das Fechten. — — — Andererseits bedeutet das Keulenturnen für den Fechtkundigen den besten Ersatz, wenn ihm — wie es ja meistens leider an Bord der Fall ist — zum Fechten Gelegenheit fehlt.“

[2]) Die Tracht der in vorliegendem Buche abgebildeten Turnerinnen zeigt allerdings einen den sogenannten „Hänger“ über den Hüften schürzenden Gürtel. Dieser liegt aber in Wirklichkeit ganz lose herum, und es gehört zu der guten Gepflogenheit des Turnplatzes, daß die Vorturnerinnen bei jeder neueintretenden Turnerin die Weite des Gürtels prüfen und die Ablegung des Schnürpanzers schonungslos überwachen.

verständlich muß auch hier die Stimme erhoben werden gegen die verheerenden Wirkungen des Korsetts, es muß aber hinzugefügt werden, daß „der einpressende Druck einer Reihe von Unterröcken, die über den Hüften fest umgeschnürt sind“ [1]), ebenso verwerflich ist. Hoffentlich wird die immer weiter um sich greifende Vorliebe des weiblichen Geschlechts für Leibesübungen aller Art langsam auch das natürliche Gefühl für eine gesundheitliche Kleidung wecken und stärken, damit die Anmerkung Otto Heinrich Jägers, daß, je ungymnastischer ein Volk, desto thörichter und von Putzsucht beherrschter auch seine Kleidung sei, für uns in ihrer Umkehrung immer mehr Geltung habe.

In **Turnvereinen** wird das Keulenschwingen abwechselnd mit Frei-, Stab- und Hantelübungen in der für die regelmäßigen Gemeinübungen angesetzten, meist etwa 20 Minuten währenden Zeit vorgenommen. Es soll diese genannten Übungen nicht verdrängen, es hat aber durch seinen Wert als Dauer- und Geschicklichkeitsübung sehr wohl verdient, eine gleiche Pflege zu erfahren. Eine Schwierigkeit bietet hier der Betrieb: der Leiter wird, was die Auswahl der Übungen angeht, stets auf die Neulinge und Anfänger Rücksicht nehmen müssen. Das wird ihn im Fortschreiten zu schwierigeren Übungen oft nicht unwesentlich hemmen. Die einfachen Grundübungen können aber leicht erlernt werden, und Anfänger zeigen, wenn ein Turnwart oder Vorturner ihnen während des Kürturnens mit Rat und That zur Hand geht, gewöhnlich einen Eifer, der das Notwendige leicht einholt. Zu den schwierigsten Übungen wird man ja doch schwerlich mit der ganzen Turnerschar vordringen, wenn man sich in den Grenzen hält, die den Keulenübungen neben den übrigen Gemeinübungen zukommen. Will man eine allgemeinere Geschicklichkeit und eine sofortige gründliche Durchbildung der Anfänger erzielen, so kann man ja in den Turnplan, der für das Riegenturnen den Wechsel der Geräte angiebt, auch das Keulenschwingen für einzelne Riegen — besonders die der Unterstufe — aufnehmen. Es kann z. B. im

---

[1]) Dr. med. F. A. Schmidt über Kleidung in „Unser Körper“, Handbuch der Anatomie, Physiologie und Hygiene der Leibesübungen. Leipzig, R. Voigtländer's Verlag. 1899.

Plan „Handgeräte" heißen und braucht nicht immer Keulenschwingen zu sein, kann auch vor Turnfesten zur besonderen Vorbereitung der Gemeinübungen dienen. Immer wird, wenn im Turnverein das Keulenschwingen betrieben wird, darauf zu sehen sein, daß die Übungen den Körper tüchtig anstrengen. Nur keine Spielerei, keine Tändelei! Auch hier kann — freilich alles in den Grenzen und nach der Art der jeweiligen Übungen — in Ruck und Zuck die Schönheit lebendig werden, aber ebensowohl kann auch ohne diese in wohlgerundeten Bewegungen, in denen man nach Lions Wort „sich fügsam und geschmeidig dem Schwunge der Keule hingiebt", eine tüchtige Durcharbeitung des Körpers erfolgen. Um diese zu erhöhen, wird man manchen Schwüngen Rumpfübungen (Drehungen und Beugungen) und Beinthätigkeiten (Schreitungen, Auslagen, Ausfälle) zuordnen [1]. Um den Armen die manchmal erwünschte Ruhepause zu gönnen, wird man die Schwünge unterbrechen, die Keulen niederstellen und für kurze Minuten kraftvolle Beinübungen (Spreizen, Kniebeugen, Schlußsprünge an Ort und über die Keulen hin u. s. w.) vornehmen.

Ein schönes, freies Feld des Übens bietet das Keulenschwingen dem besonderen Fleiße der Musterriegen für festliche Gelegenheiten. Schönheit und Sicherheit der Ausführung muß hier oberstes Gebot sein! Auf alle Übungen, welche noch nicht sicher ausgeführt werden, verzichte man und spare sie für künftige Gelegenheiten auf. Übungen, welche große und voneinander deutlich zu unterscheidende Bewegungen enthalten, wirken am besten. Feine und verwickelte Tüfteleien in der Zusammensetzung, bei denen der Laie Unterschiede zwischen den einzelnen Übungen kaum wahrnimmt, beeinträchtigt den Eindruck. Keulenschwünge wirken auf den Zuschauer am besten,

[1]) Betont muß aber werden, daß im Turnvereinsbetrieb zu der beständigen Verbindung der Keulenübungen mit Beinthätigkeiten ein zwingender Grund nicht vorliegt, und daß sie — wo wirklich ein schönes und flottes Schwingen zu Stande kommen soll — nicht Regel werden darf. Eines schickt sich eben nicht für alles. Vor den beklemmenden Gewissensbissen, als habe man die allseitige Ausbildung des Körpers, also hier die des Unterkörpers, vernachlässigt, wenn man Keulenschwünge ohne Freiübungsstellungswechsel übte, bewahrt man sich am besten, wenn man im Lauf und Sprung und Spiel draußen auf freiem Plan seine Schuldigkeit thut.

wenn sie von vorn gesehen werden, eignen sich daher vorzüglich zu Bühnenaufführungen. Sie werden am ehesten gleichmäßig geschwungen, wenn die Turner in einer keilförmigen Aufstellung stehen, in der der Takt des Schwingens von einem Vornstehenden sicher geführt wird. Schwingt eine Abteilung bei festlichen Gelegenheiten nach dem Takte der Musik, so sorge der Leiter für genaue vorherige Einübung, damit die Harmonie im entscheidenden Augenblicke das Gleiche frei und leicht und freudig binde, nicht der Eindruck tastender und schwankender Unsicherheit entstehe.

Und in **Schulen?** Natürlich wird das Keulenschwingen hier älteren Knaben und Mädchen vorbehalten bleiben, bei denen die Beherrschung der grundlegenden Gliederbewegungen bereits erzielt wurde. In Knabenschulen wird immer der Eisenstab seine wichtige und wuchtige Bedeutung für die Gemeinübungen behalten und die Keule meist nur dort Aufnahme finden können, wo die nötige Zeit vorhanden ist und die Schüler wenigstens ins 15. Lebensjahr eingetreten sind. In anderen Fällen gilt es, die Turnstunden für Knaben mit so wichtigen Dingen auszunutzen, daß für eine ersprießliche Übung mit Keulen kein Raum zu schaffen ist[1]). Anders liegt der Fall in der Mädchenschule. Weit erfolgreicher und für den Turneifer viel anregender als die Bewegungen mit dem Holzstab wird schon bei Mädchen im 13. und 14. Lebensjahre das Keulenschwingen zu verwerten sein. Die verhältnismäßig doch immer geringfügige Bethätigkeit der Beinmuskulatur bei den Holzstabübungen für Mädchen läßt sich viel wirkungsvoller für sich allein durch Marsch, Lauf, Sprung und Spiel zur Wirkung bringen. Das Keulenschwingen wird daneben die Oberkörpermuskulatur ins Recht bringen, nicht übermäßig anstrengend und doch viel kraftvoller, als die Fesselung der Hände an den Holzstab es zuläßt. **Die Keulenübungen müssen daher für die**

[1]) Knaben vom 12.—15. Lebensjahr müssen vor allem in den Turnstunden einen energischen Betrieb der Geschicklichkeit, Kraft und Mut gebenden Gerätübungen erfahren; wo nur zwei wöchentliche Turnstunden und kleine Schulhöfe vorhanden sind, kann schon das wichtige Spiel nicht einmal genügend vorbereitet, viel weniger betrieben werden und muß sich dort erst recht besondere Spielstunden erkämpfen.

Oberklassen der Mädchenschulen als die wichtigsten Handgerätübungen bezeichnet werden. Daß ihre Bedeutung für das weibliche Turnen im weiteren Entwickelungsalter der Mädchen eine gleiche Bedeutung behält, bestätigt der Eifer, mit denen Jungfrauen und Frauen diese Übungen betreiben. Ihre Einführung in das weibliche Turnen sollte daher überall — in die Oberklassen der Mädchenschulen, in Lehrerinnenseminarien, in die Frauenabteilungen der Turnvereine — durch die gemachten günstigen Erfahrungen genügend empfohlen sein und wird voraussichtlich überall, wo man sich die Förderung der physischen Erziehung der weiblichen Jugend angelegen sein läßt, erfolgen.

Wichtig für die Wirkung der Keulenübungen auf den verschiedenen Alters- und Übungsstufen ist das Gerät: **die Keule.** Nach dem alten Sprichwort „Jeder Schäfer lobt seine Keule" will auch der Verfasser mit seiner Meinung über Gestalt und Gewicht der Keule nicht zurückhalten.

Der aus dem Holze der Rotbuche gefertigten Keule gebe ich vor allen anderen den Vorzug, da das spezifische Gewicht dieser Holzart gestattet, der Keule neben der nötigen Schwere doch auch eine gefällige Form und dem Körper angepaßte Größe zu geben. Fertigt man die Keule aus leichterem Holz, so müßte sie, um schwer genug zu werden, entweder eine Dicke oder eine Länge erhalten, die den Verhältnissen des Körpers nicht entspricht. Der Fehler der guten alten Zeit war — wie die älteren Bücher zeigen — daß man viel zu große und schwere Keulen nahm. Die neuere Wissenschaft hat uns gelehrt, daß wir der Entwickelung unseres Körpers viel besser dienen, wenn wir nicht zu Gewichten greifen, die für athletische Übungen angemessen sind, sondern mit Gewichten, die nicht als schwerlastend empfunden werden, Dauerübungen ausführen. Das Gewicht der Keulen, die unten gezeichnet sind, schwankt zwischen 650—900 g. Für Schüler etwa noch leichtere, für Erwachsene noch schwerere Keulen zu wählen, halte ich für den gemeinsamen Betrieb in Schule und Turnverein für einen Mißgriff. Wo ein Einzelturner die Entwickelung seiner Muskeln besonders fördern will, da mag er ja gern schwerere Keulen nehmen; er wird dann aber zumeist an der öfteren Wiederholung einfacherer Schwünge sein Genüge finden müssen.

Ein Fehler der neuern Zeit ist andererseits die Vorliebe für ganz leichte Keulen, die vielleicht gar durch Aushöhlung über ihr Gewicht täuschen und die Übungen des Keulenschwingens zu einer zierlichen und allzu gekünstelten Tändelei herabwürdigen, bei der eine einfach kräftigende Bewegung nicht zu ihrem Recht kommt. Namentlich in Männerturnvereinen sollte man nicht zu ganz leichten Keulen greifen, da die Masse der Turner ja doch nicht zu den allerschwierigsten Übungen fortschreitet. Wenn eine Musterriege andauernd schwierige Geschicklichkeitsübungen einübt, so mögen die Turner, um nicht zu schnell zu ermüden und die Griffe der Übungen besser zu erlernen, zeitweilig die leichteren Keulen des Frauenturnens in die Hand nehmen; nach der Einübung aber soll der männliche Arm zaglos auch die ihm gebührende und einzig ihn zierende schwerere Waffe ergreifen. — An der Form der Keule müssen zweierlei Bedingungen erfüllt sein. Der Knopf muß rund sein, nicht platt und nicht vom Hals der Keule scharf abgesetzt, sondern in dessen Fläche mit deutlich einhöhlendem Bogen überleiten; und der größte Durchmesser der Keule muß im unteren Viertel ihrer Höhe liegen, am besten etwa um $^1/_6$ der ganzen Höhe von der kreisrunden Basis entfernt. Die tiefe Lage des Schwerpunkts der Keule befördert nämlich den Schwung und macht ihn wuchtiger.

Die Maße der nachstehend im Durchschnitt gezeichneten beiden Normalkeulen, die eine (a) für das Männerturnen, die andere (b) für das Knaben- und Frauenturnen sind folgende:

Ganze Höhe: 56 und 51 cm.
Größter Durchmesser: $8^1/_2$ und 7 cm.
Entfernung des Durchmessers von der Basis: 9 cm.
Durchmesser des Halses an der dünnsten Stelle: 2 und $1^1/_2$ cm.
Durchmesser des Knopfes: 4 und 3 cm.

Für Mädchen verringert man die Maße der kleineren Keule noch etwas.

Keulen fertigt jeder Drechsler an; man kann sie auch in den verschiedensten Formen und Größen von allen Turngerätefabriken beziehen. Die Preise schwanken zwischen 1,20—3,00 M. für das Paar, stellen sich aber bei den kleineren Keulen für Schulen noch niedriger.

Es werden natürlich auch teurere und besonders sorgfältig gearbeitete Keulen, z. B. aus Weißbuchenholz oder solche mit Belag von Zierringen, angefertigt. Als Firmen, welche Keulen nach den hier angegebenen Maßen und Formen liefern, sind zu nennen:

In Deutschland:

Buczilowsky, Berlin W., Blumenthalstr. 13.

Chemnitzer Turngerätefabrik von Jul. Dietrich und Hannak.

Hermann Döbler, Eichstätt (Bayern).

v. Dolffs und Helle, Braunschweig.

Frohn, Dampfdrechslerei in Elmshorn i. H.

G. Söhlke, Nachf., Berlin, Markgrafenstr. 58.

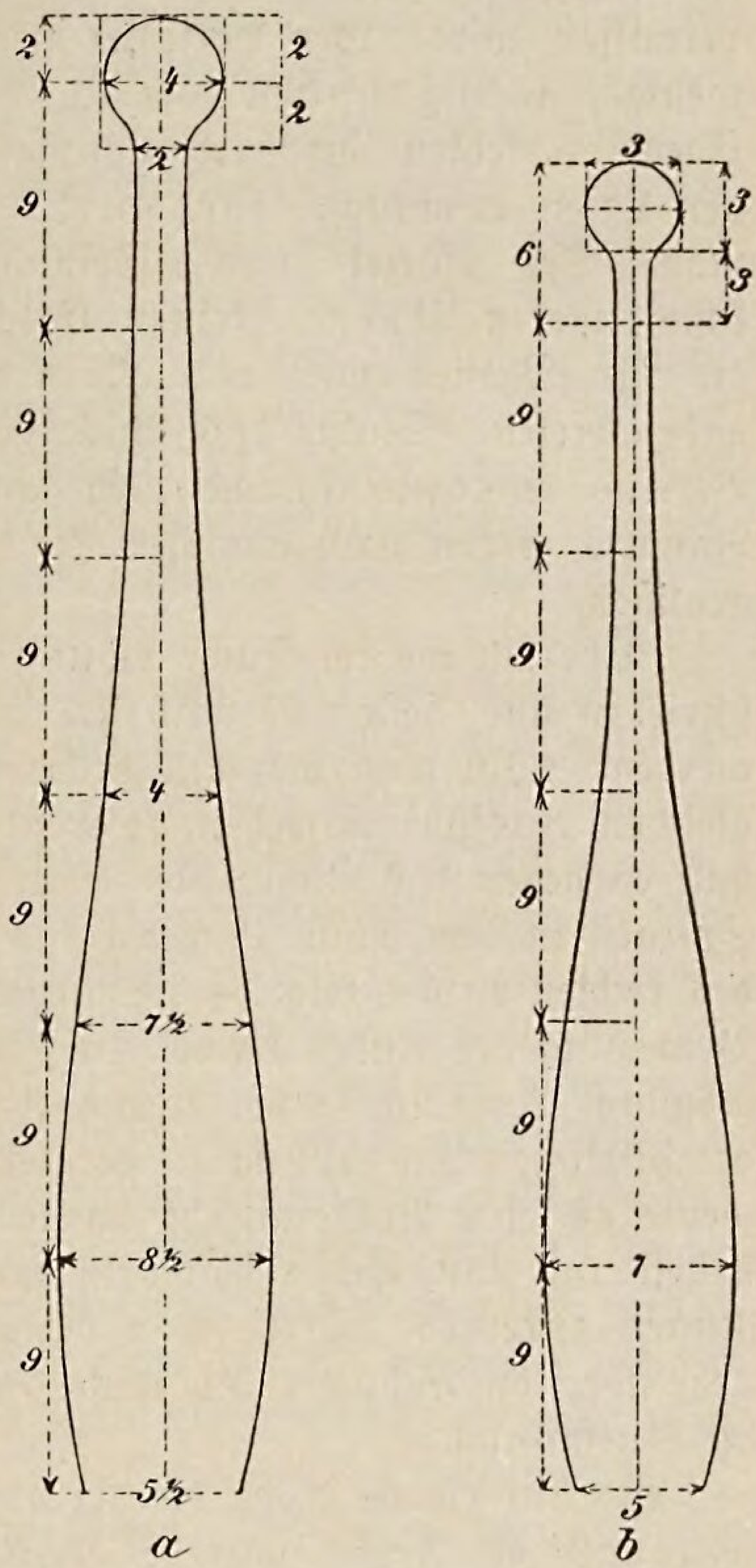
Westfälische Turngerätfabrik v. Heinr. Meyer, Hagen i. W.

In der Schweiz:

Hch. Waeffler, Turnlehrer in Aarau, Vertreter der I. schweizer. Turngeräte-Fabrik.

In Österreich:

Josef Mühlhausers Nachf., Steinbach u. Resch, Wien, I., Rauhensteingasse 8.



1

Um die Verbreitung der Keule als häusliches Übungsgerät zu fördern, wäre es gut, wenn Turnlehrer und Turnwarte in ihren Heimatorten anregten, daß auch Keulen einzeln zum Verkauf vorrätig gehalten würden. In Hamburg kauft man

einzelne Keulen bei H. Rode, St. Pauli, Langereihe 65, in Altona bei H. Dettmer, Königstraße 51.

Für die **Benutzung des vorliegenden Buches** sei noch Einiges gesagt. Der Einzelturner, der es nicht gewohnt ist, turnerische Übungsbücher zu lesen, wird manches in diesem Buche für überflüssig halten, während der Fachmann manche Übungen vermissen wird. Der Verfasser ließ Übungsformen, die ihm weniger wichtig dünkten — z. B. die Schwünge in horizontaler Ebene —, fehlen, beschrieb manches mit einer Breite, die für den Laien erwünscht, für den Turnlehrer unnötig erscheinen mag. Der Einzel- und „Gesundheitsturner" wird einigen schwierigeren Übungen keinen Geschmack abgewinnen können, die für Musterriegen von Turnvereinen willkommene Aufgaben bieten. Suchte das Buch gerade den Bedürfnissen der Vereine entgegenzukommen, so mußte doch auch hierin des Raumes wegen nach mancher Richtung eine bloße Andeutung genügen.

Überall, wo im Buche Übungen nur nach einer Seite beschrieben sind, sollen sie natürlich auch nach der andern geübt werden. Will man von den Bildern die Darstellung der widergleichen Ausführung sehen, so wendet man das Blatt um und hält es gegen das Licht, oder man hält das Bild gegen einen Spiegel, in dem dann — wenn das Bild z. B. eine Bewegung des rechten Armes zeigt — die widergleiche Ausführung als die Bewegung des linken Armes zu sehen ist. Um auch sonst auf möglichst klare Weise die eigene Arm- oder Handhaltung mit der bildlichen Darstellung zu vergleichen, kann man das Bild, wenn es eine Vorderansicht darstellt, aufrecht auf den Tisch stellen und nun, etwas seitwärts davon stehend, dem Bilde den Rücken zukehren. Dreht man dann den Kopf rückwärts und sieht über die Schulter hin nach dem Bilde, so erleichtert das die Auffassung.

Wo auf einem Bilde die Richtungslinien für die Bewegungen des Armes oder der Keule in zweierlei Ausführung, ausgezogen und punktiert, vorkommen, da soll die ausgezogene Linie eine Bewegung in der vorderen Schwungbahn (vor dem Arm oder Körper), die punktierte Linie eine Bewegung in der hinteren Schwungbahn (hinter dem Arm oder Körper) anzeigen.

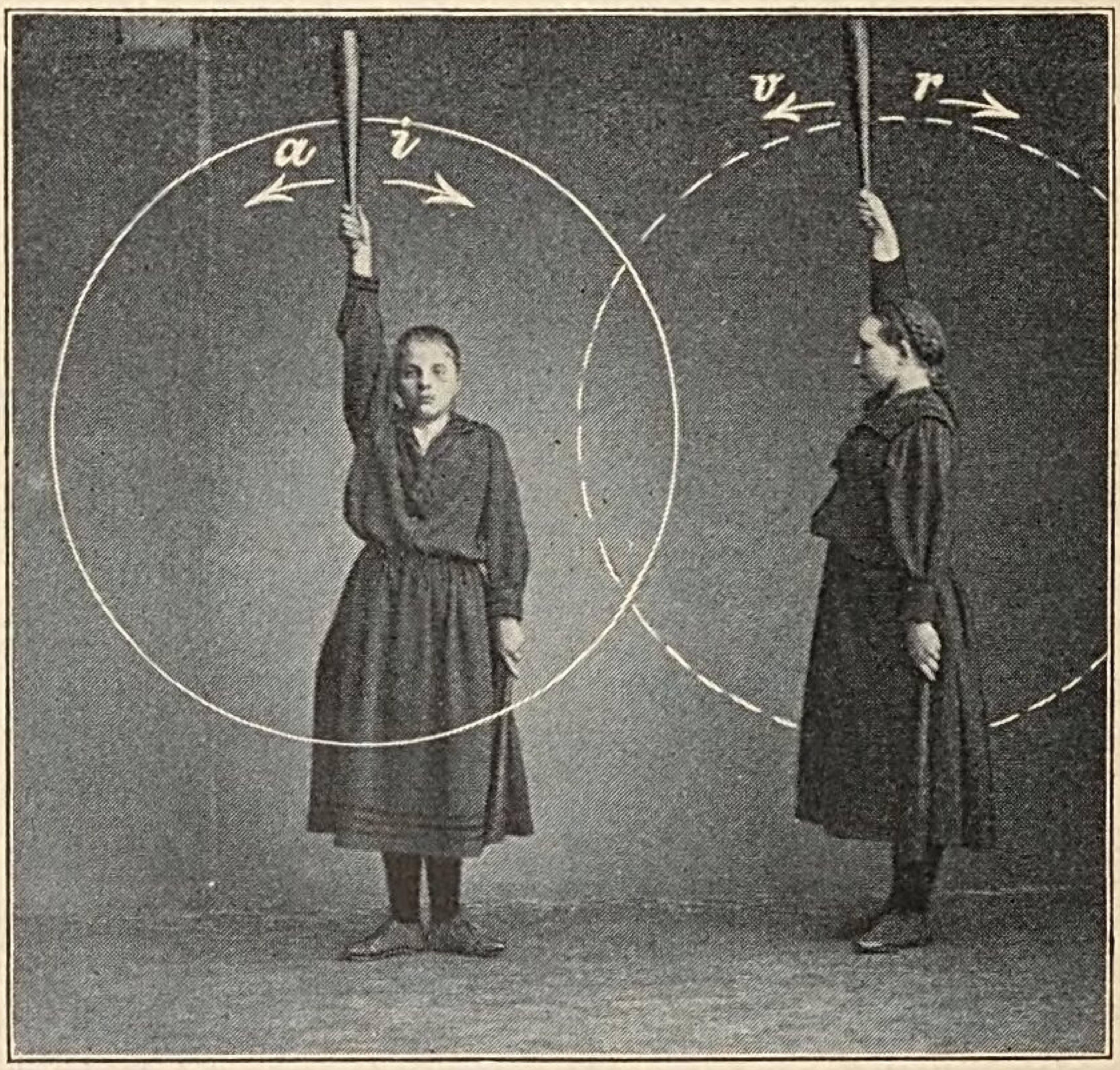
Hinten im Buch findet sich als **Anhang** ein alphabetisches Verzeichnis der turnsprachlichen Bezeichnungen mit kurzen Erklärungen oder einem Hinweis auf die Seite, den Abschnitt oder das Bild des Buches, wo der Leser eine solche Erklärung finden kann. Die in den Übungsgruppen vorkommenden Abkürzungen sind auf S. 151 zusammengestellt und erklärt.

Erster Teil.

Einführung in die Betriebsweise.

1. Die grundlegenden Übungen und ihre Benennung. Die folgende Übersicht der ersten grundlegenden Übungen hat zugleich den Zweck, die benutzten turnsprachlichen Bezeichnungen zu erklären. Zweier Ausdrücke, welche bei Turnübungen vielfach angewandt werden, möchten wir dabei nicht entraten, da sie die Beschreibung der Bewegungen mit den Keulen wesentlich vereinfachen. Es sind dies die Ausdrücke „nach außen" und „nach innen". Ganz allgemein hat „nach außen" den Sinn einer Bewegung vom Körper weg, „nach innen" die Bedeutung einer Annäherung an den Körper, genauer gesagt: von oder nach der Mittellinie des Körpers. In dieser allgemeinen Bedeutung macht der rechte Arm eine Auswärtsbewegung, wenn er z. B. einen Säbel aus der Scheide zieht, eine Einwärtsbewegung, wenn er die Waffe in die Scheide zurückstößt. Für die Bewegungen der Glieder muß aber beachtet werden, daß ihnen Grenzen gesetzt sind, und daß bei kreisenden Bewegungen, z. B. des Armes, aus einer anfänglichen Bewegung nach außen im weiteren Verlauf eine Bewegung nach innen wird. Der Leser denke sich, daß er seinen rechten Arm zur senkrechten Haltung erhoben hat (Hochhalte rechts, siehe Bild 2). Senkt er nun seinen Arm genau seitwärts nach rechts hinunter, so entfernt er diesen zunächst von der Mittellinie des Körpers, macht also eine Bewegung nach außen. Ebenso entfernt

sich unser anfangs ruhig abwärts hängender Arm von der Mittellinie des Körpers, wenn wir ihn seitwärts heben, wobei er also auch nach außen bewegt wird. Wir sehen, daß jenes Senken und dieses Heben — obgleich sie ganz entgegengesetzte Bewegungen sind — beide mit gleichem Rechte mit „auswärts“ bezeichnet werden können. Es kommt dabei ganz auf die Ausgangshaltung an! Über diese muß man sich einigen und dann die fortlaufende Bewegung des Armes nach der Anfangsbewegung bezeichnen. Wir vermeiden also jede zwiespältige



2

Auffassung, **indem wir ein für allemal die ganzen Kreisschwünge nach ihrem Anfang aus der Hochstreckhalte eines Armes benennen.** Haben wir also den rechten Arm hochgestreckt, so bezeichnen wir seine Bewegung nach rechts hinunter, also vom Körper weg, mit „auswärts“ und nennen das ganze Kreisen des Armes auf dieser einmal eingeschlagenen Bahn „Außenkreis rechts“; senken wir den rechten Arm aus der Hochhalte hingegen nach links, also zunächst vor Gesicht und Körper vorüber, so gilt uns das als Bewegung „einwärts“ und die Voll-

endung dieser Bewegung zu einem ganzen Kreise bis wieder hinauf in die anfängliche Hochhalte als „Innenkreis rechts“. Es wird keiner weiteren Auseinandersetzung bedürfen, um den Leser daran zu erinnern, daß auch die Benennungen „vorwärts“ und „rückwärts“ nur bedingte Gültigkeit haben, daß z. B. der Arm, der sich aus der Hochhalte vorwärts senkt, und der Arm, der sich aus der Tiefhalte vorwärts hebt, beide entgegengesetzte Bewegungen ausführen. Wir gehen daher auch hierbei stets von der Hochhalte aus und bezeichnen die Bewegungen nach ihrem Anfang aus dieser Haltung.

Indem wir die so erklärten Bezeichnungen anwenden, ergiebt sich für uns die folgende **Übersicht der einarmigen Kreisschwünge.** Aus der Hochhalte des rechten Armes kann dieser nach vier verschiedenen Hauptrichtungen Kreisschwünge ausführen (wobei der Mittelpunkt des beschriebenen Kreises jedesmal im Schultergelenk liegt und der Radius aus dem Arme und der in der Verlängerung desselben gehaltenen Keule besteht), nämlich:

1. nach außen, d. h. rechts seitwärts hinab und durch die Tiefhaltung links seitwärts hinauf, den sogenannten **Außenkreis rechts**, Bild 2a;
2. nach innen, d. h. dem vorigen Kreise entgegengesetzt nach links hinab und durch die Tiefhaltung nach rechts hinauf, den **Innenkreis rechts**, Bild 2i;
3. nach vorn abwärts durch die Tiefhaltung und von dort nach hinten hinauf, den **Armkreis vorwärts**, Bild 2v;
4. nach hinten hinab, durch die Tiefhaltung nach vorn hinauf, den **Armkreis rückwärts**, Bild 2r.

Es bedarf wohl nur eines Hinweises darauf, daß der Leser sich diese Benennungen für den linken Arm entsprechend übersetzen muß.

Die hier angewandten Bezeichnungen: aus- und einwärts, vor- und rückwärts beziehen sich nun nicht allein auf die ganzen Kreisschwünge, sondern auch auf einzelne Teile derselben. Beschreibt z. B. der rechte Arm keinen ganzen Außenkreis, sondern nur einen Abschnitt daraus, so heißt dieser Teil der Kreisbewegung auch „auswärts“, wenngleich vielleicht die Bewegung selbst nach innen führt. Will man wissen, ob ein Arm sich auf

der Außen- oder Innenkreisbahn bewegt, so hat man sich stets zu fragen: Kommt der Arm aus seiner Hochhalte in diesen Kreis durch Außen- oder Innenbewegung hinein?

Die sogenannten Außen- und Innenkreise werden vor dem Körper, turnsprachlich ausgedrückt: **„vorlings"**, die Armkreise vorwärts und rückwärts an der Seite des Körpers, nämlich **„seitlings"**, geschwungen. Auf Bild 2 bezeichnet der ganz ausgezogene Kreis die Schwünge „vorlings", d. h. vor dem Körper; der punktierte Kreis bezeichnet die beiden Schwünge „seitlings", d. h. an der Seite des Körpers. Für die erste Übung des Keulenschwingens sind die Kreise, welche an der Seite des Körpers geschwungen werden, deshalb weniger geeignet, weil sie den Übenden leicht zu allerlei Haltungsfehlern verführen, die er selbst wegen des Schwingens nach hinten nicht wahrnehmen und deshalb schwerer beseitigen kann als die Fehler, die er vor dem Körper begeht.

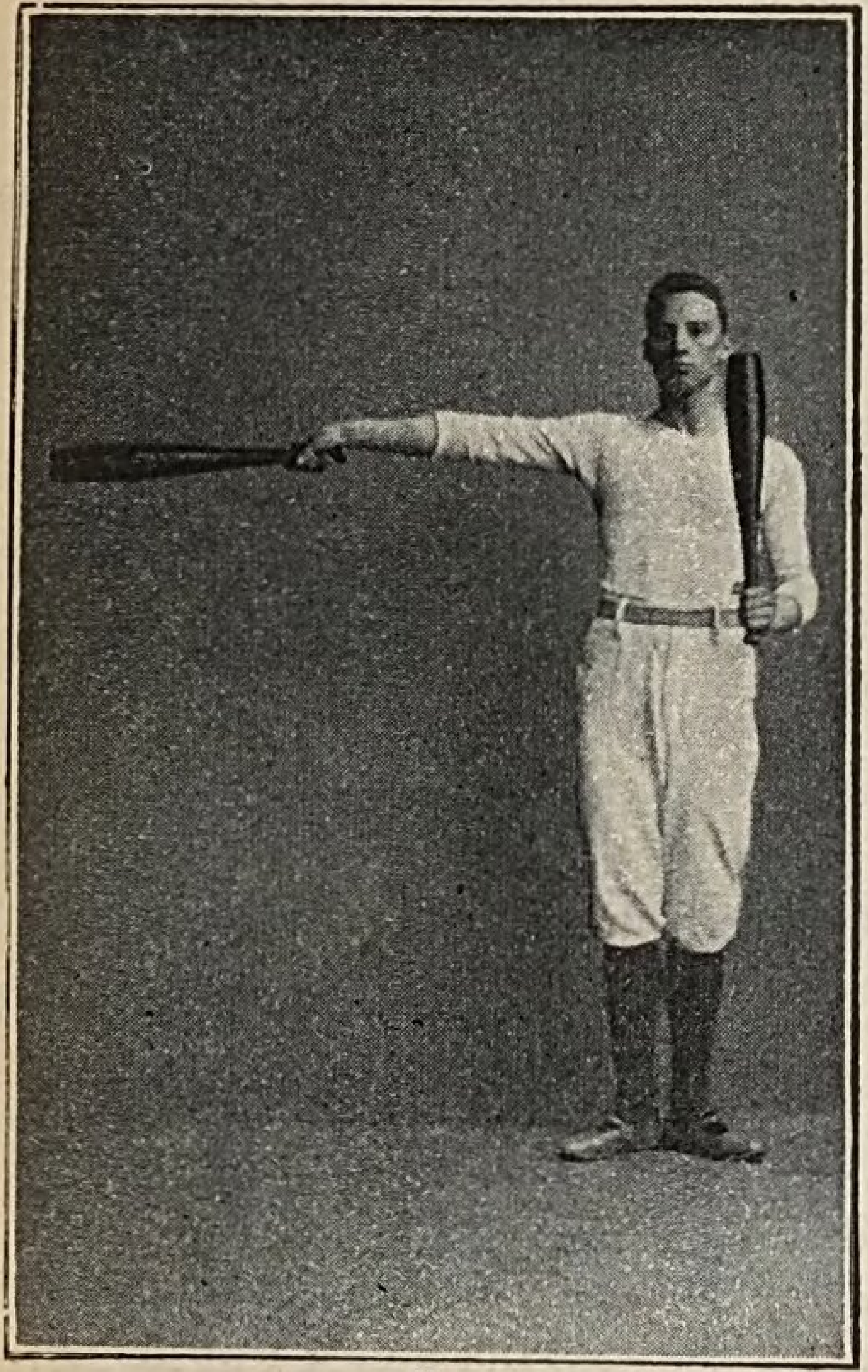
Vor dem Körper kann man nun auch halbe und dreiviertel Armkreise schwingen. Der untere halbe Armkreis kommt zu allererst in Betracht. Haben wir den rechten Arm zur wagerechten Haltung seitwärts gehoben, so führt ein unterer halber Armkreis durch die Tiefhaltung zur wagerechten Haltung nach links, in welcher der rechte Arm vor dem Körper vorüber, d. h. einwärts oder zur Innenhebhalte, gehoben ist; ein zweiter unterer Halbkreis (auch ein oberer Halbkreis) führt zurück zur Außenhebhalte. Bild 3 zeigt die **Außenhalte** des rechten Armes; Bild 4 zeigt ebenfalls die Außenhalte rechts und dazu die **Innenhalte** des linken Armes.

Die Übungen des Armkreisens vor dem Körper werden, nachdem sie einarmig sicher geübt sind, nun durch gleichzeitiges Kreisen beider Arme aus der Hochhalte erweitert, so daß sich vier Verbindungen ergeben:

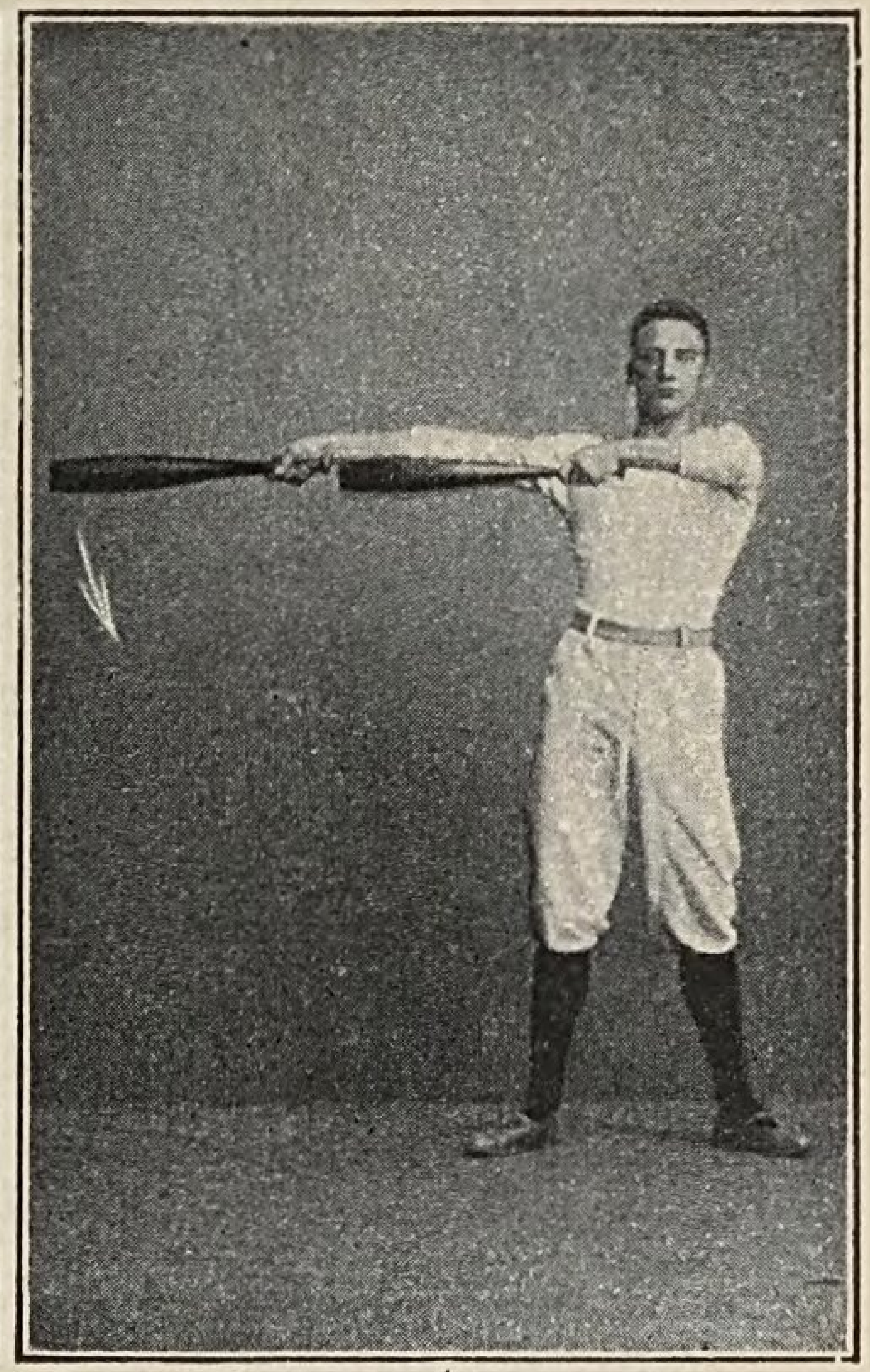
1. Jeder Arm beginnt nach außen = **Außenkreis beider Arme.**
2. Jeder Arm beginnt den Schwung nach innen = **Innenkreis beider Arme.**
3. Beide Arme beginnen den Schwung nach rechts (d. h. der rechte nach außen, der linke nach innen) = **Rechtskreis beider Arme.** (In dem Augenblick des Durchschwingens durch die wagerechte Haltung nach rechts

haben die Keulen die in Bild 4 gezeigte Lage, die sogenannte **Rechtshalte.**)

4. Beide Arme beginnen nach links = **Linkskreis beider Arme.**



3



4

2. Aufstellung, Ausgangshaltung. Beim Keulenschwingen in Schule und Verein stehen die Turner am besten in einer Staffelaufstellung, die genügend weit geöffnet ist, um ein Zusammenschlagen der seitwärts gehobenen Keulen zu vermeiden. Für Anfänger muß dabei auch der Abstand nach vorn genügenden Spielraum lassen. Da die ersten Keulenschwünge nur einarmig gemacht werden, können die Turner zunächst mit einer Keule antreten. Aus der Grundstellung, bei welcher der rechte Arm die Keule herabhängend trägt, kann mit Stützen der freien Hand auf die linke Hüfte und durch Seittritt links auch die Seitgrätschstellung eingenommen werden (diese Stellung zeigt Bild 4). Dann muß der Befehl „Keule wechselt — um!" ein Umlegen der Keule durch Vorheben der Keule mit dem Unterarm, Angreifen und folgendes Senken der anderen Hand veranlassen.

Andererseits ist aber auch beim einarmigen Schwingen das Tragen einer Keule im andern herabhängenden Arm nicht hinderlich, namentlich wenn dann die Grundstellung mit geschlossenen Fersen bevorzugt wird. Soll aus dieser Stellung das Hoch- oder Seitstrecken eines Armes oder beider Arme erfolgen, so wird dieses wie bei den Freiübungen in zwei Zeiten ausgeführt. In der ersten Zeit erfolgt das „Ankippen" der Keule und das Armbeugen, wie es Bild 3 für den linken Arm zeigt. Der Unterarm ist vorwärts gehoben, wobei der Ellenbogen zwanglos am Körper anliegt, die Keule ist mit kurzer, ruckartiger Bewegung zur senkrechten Haltung emporgerichtet, in der sie frei, ohne die Brust zu berühren, gehalten wird. Werden beide Keulen angekippt, so ist auf die parallele Haltung zu achten. In der zweiten Bewegungszeit erfolgt dann das Strecken aufwärts oder, wie es Bild 3 für den rechten Arm zeigt, seitwärts. Der Einzelturner nimmt ebenfalls die eben beschriebenen Ausgangshaltungen ein. Bei den Übungsbeschreibungen und Gruppen dieses Buches wird meistens die Seitgrätschstellung (Bild 4) und das Ankippen und Hochstrecken einer oder beider Keulen vorausgesetzt. Nur bei der ersten Einübung der Schwünge an der Seite des Körpers muß die turnerische „Grundstellung", die Stellung mit geschlossenen Beinen, wie sie Bild 3 zeigt, angenommen werden.

3. Griff. In der Ausgangshaltung, wie bei den Schwüngen selbst, faßt der Turner die Keule unterhalb des Knopfes, nicht diesen selbst, mit Speichgriff, so daß der Daumen den vier Fingern gegenüber liegt. Das ist derselbe Griff, mit dem man das Schlagholz beim Ballspiel in der Hand hält; die Keule bildet hier aber genau die Verlängerung des Armes. Es giebt auch andere Griffarten beim Keulenschwingen, die wir bei wachsender Geschicklichkeit je nach ihrer Zweckmäßigkeit benutzen werden, für den Anfänger sind sie zunächst entbehrlich. Die Sicherheit ist für ihn das erste Bedürfnis. Der Griff am Knopfe führt bei den ungewohnten Bewegungen leicht ein Wegleiten der Keulen aus der Hand und beim Schwingen eine nachlässige Haltung herbei; das Auflegen des Zeigefingers giebt den Schwüngen des Anfängers eine gewisse Steifheit und Ungelenkigkeit und erschwert die nach einigen Übungsstunden vorzunehmende Einübung der Handkreise ganz unnötig. Später

mag die Schönheit mehr als zu Beginn in ihre Rechte treten. Zu fordern, daß ein für allemal derselbe Griff genommen werde, ist pedantisch. Warum sollten wir nicht für jede Übungsart beim Keulenschwingen den passendsten Griff wählen? Und der oben bezeichnete Griff unterhalb des Knopfes ist für den Anfänger zweifellos der sicherste. Trotzdem kann es natürlich immer einmal vorkommen, daß einem Schwinger die Keule aus der Hand fliegt. Glücklicherweise tritt dieser Fall fast stets in einem Augenblicke ein, wo die Keule sich beim Kreisen in der Tiefhaltung befindet, so daß Verletzungen der Mitschwingenden zu den größten Seltenheiten gehören. Damit aber auch der Schwinger selbst beim Aufheben seiner Keule nicht von einem Nebenmann getroffen wird, sollte der Lehrer gleich zu Beginn des Unterrichts seinen Schülern einschärfen, daß niemand sich in einem solchen Falle eher nach seiner Keule bücken darf, als bis „Halt!“ befohlen worden ist.

4. Halt- und Taktausführung. Vorturnen und Befehl. Die nachfolgenden Ausführungen geben besonders dem Leiter von Turnabteilungen Winke für die Vornahme gemeinschaftlicher Keulenübungen. Aber auch der Einzelturner wird sich aus diesem Abschnitt das aneignen müssen, was ihn über die zu erstrebende Gleichmäßigkeit des Schwingens aufklären kann. Fortgesetzte Keulenschwünge müssen in einem bestimmten Takte in pausenloser Verbindung ausgeführt werden; dann erst kommt ihre Schönheit und ihre Einwirkung auf den Körper völlig zur Geltung. Die Innehaltung eines gleichmäßigen Taktes muß auch wegen der Ausnützung des Übungsraumes erstrebt werden, da Übende, welche ungleichmäßig schwingen, mit den Keulen zusammenschlagen und deshalb in viel weiteren Abständen aufgestellt werden müßten. Ehe jedoch ein fortgesetztes Aneinanderfügen der Schwünge vorgenommen werden kann, muß der Lehrer die Gewißheit erlangt haben, daß die Übung von allen richtig aufgefaßt und leidlich, d. h. ohne grobe Fehler, ausgeführt wird. Der taktmäßigen Wiederholung wird deshalb die Haltausführung des einzelnen Schwunges vorangehen müssen.

Zunächst wird der Lehrer den Schülern jede neue Übung, besonders die ersten Armkreise, selbst einigemal vorschwingen und dabei kurz und bündig auf das hinweisen, was der Schüler

beachten muß, damit ihm die Übung gelinge. Am besten steht der Lehrer dabei so hoch, daß ihn die ganze Abteilung sehen kann, etwa auf einem Sprungkasten. Er turnt dann die Übung in der Regel so vor, daß er den Schülern den Rücken zukehrt. Schwünge, welche an der Seite des Körpers ausgeführt werden, zeigt er auch so, daß die Schüler ihn von der Seite sehen. Nach erfolgtem Vormachen und Benennen der Übung würde dann, nachdem die Schüler die Keule z. B. für die Armkreise hochgestreckt haben, der Befehl für die Haltausführung „Üben — übt!“ lauten, worauf zunächst nur ein Armkreis ausgeführt und in der Hochstreckhalte wieder Halt gemacht wird. Der jedesmalige Zuruf „Übt!“ veranlaßt dann eine Wiederholung des Schwunges. Der Lehrer wird gut thun, einige dieser ersten Schwünge selbst mitzumachen, und zwar wiederum mit dem Rücken den Schülern zugekehrt. Da er aber die Fehler der Schüler sehen muß, so wird er dieses Verfahren nicht lange beibehalten, sondern sich umdrehen und nun, um Verwirrung zu vermeiden, die Übungen durch entsprechende Schwünge im Spiegelbilde begleiten, also z. B. mit der linken Keule schwingen, wenn die Turner mit der rechten schwingen. Schon bei den ersten Schwüngen der Haltausführung wird der Lehrer die Schüler auffordern, die Bewegung zu gleicher Zeit zu beginnen und zu beendigen, besonders alle gleichzeitig die Keule durch die Tiefhaltung hindurchzuschwingen und sich dabei nach ihm zu richten.

Bei der pausenlosen, taktmäßigen Wiederholung der Schwünge können nun die Übenden die durch Verlangsamung oder Beschleunigung der Bewegung entstehenden Ungleichmäßigkeiten am besten ausgleichen, wenn die Keule durch das Abwärtsschwingen erneuten Schwung erhält. Der Lehrer begleitet deshalb fortgesetzte Schwünge am besten durch taktmäßiges Zählen, indem er das Zahlwort jedesmal ruft, wenn die Keule durch die Tiefhaltung (den tiefsten Punkt des beschriebenen Kreises) hindurchgeht, wo sie den Schwung bekommt. Durch dieses laute Zählen des Lehrers gewöhnt sich der Schüler an ein Mitzählen in Gedanken und wird zugleich durch die Aufmerksamkeit auf die Bewegungen des Vorderen in seinem Taktgefühl gefestigt. Der Befehl für fortgesetzte Schwünge würde also zunächst nach der Ankündigung „Im Takte!“ wiederum

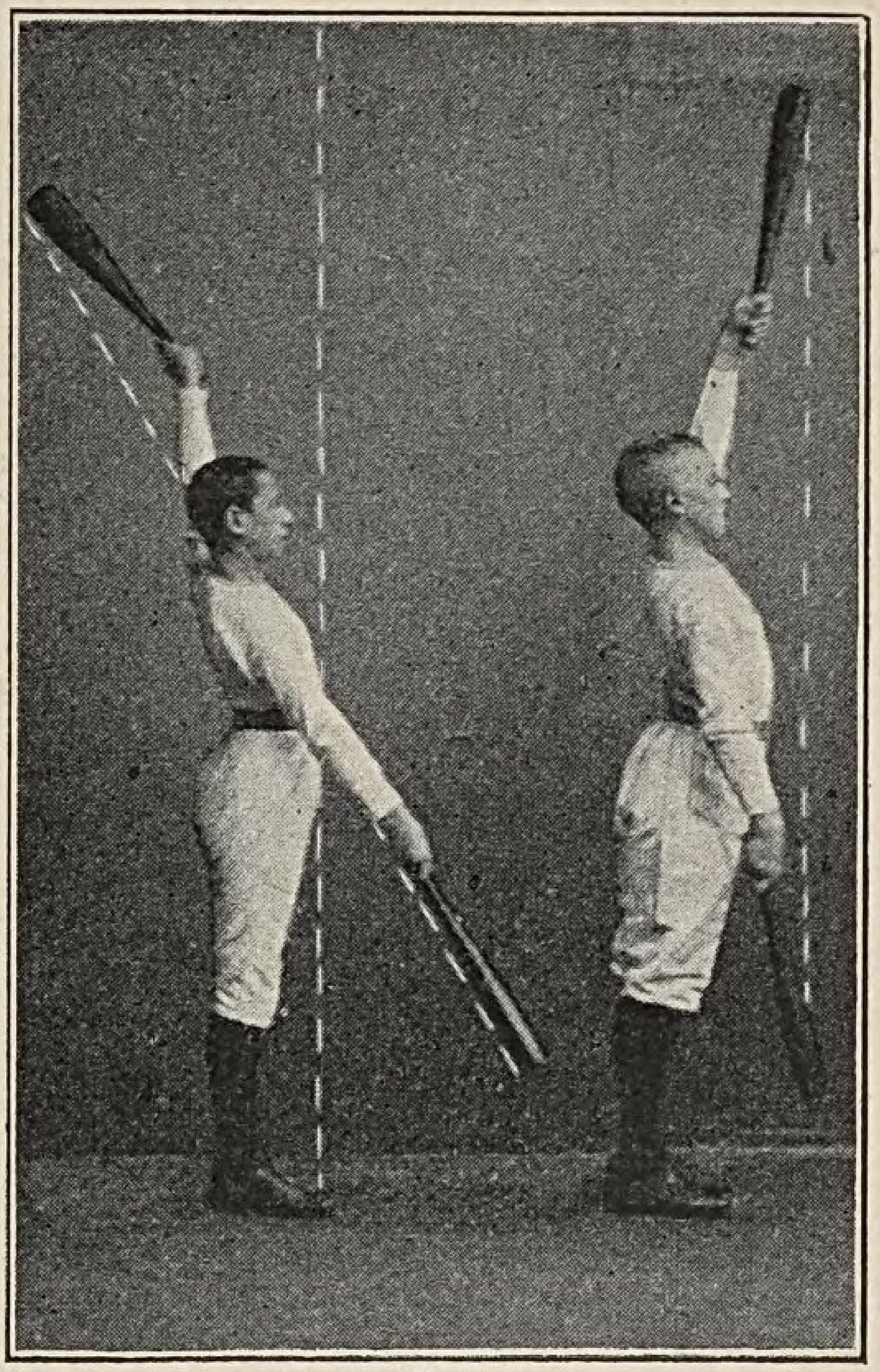
der Zuruf „Übt!“ sein. Sofort erfolgt die Bewegung, setzt aber auch das taktmäßige Zählen des Lehrers bei jedem Durchschwingen durch die Tiefhaltung ein. Dieses Zählen erfolgt aber, entsprechend dem Charakter der ganzen Übung, nicht kurz und schneidig, sondern etwas gedehnt und getragen, aber nur nicht schläfrig und müde! Man wird eine passende, mittlere Geschwindigkeit innehalten, wenn man je nach der Geschicklichkeit und je nach der Schwierigkeit 25 bis 30 Takte in der halben Minute zählt. Der Befehl „Halt!“, gerufen an Stelle eines Zahlwortes, also ebenfalls, während die Keule den unteren Halbkreis beschreibt, bringt die Übung in der nächsten Hochhalte des Armes zum Schluß. Macht nun der Lehrer die taktmäßigen Keulenschwünge mit, so ist es eine billige und praktische Forderung, daß sich jetzt jeder Schüler, wie vordem bei der Haltausführung, nach ihm richte. Sind aber die Schüler über die allerersten Schwünge hinaus, dann kann ein Schüler, an dem der Lehrer eine gute und taktfeste Ausführung beobachtet, den erhöhten Stand des Lehrers einnehmen und mit seinen Bewegungen die Gleichmäßigkeit beeinflussen. Sehr bald wird auch das nicht mehr nötig sein und die Parole ausgegeben werden: Jeder richte sich bei seinem Schwingen nach dem Vorderen. In der vordersten Reihe dürfen dann allerdings keine Stümper und Schwächlinge stehen, sondern Turner, von denen man sich ein gleichmäßiges und frisches Zeitmaß und eine vorbildliche Ausführung versprechen kann. Das taktmäßige Zählen des Lehrers bleibt dabei allerdings oberstes Gesetz. Erst im späteren Verlauf des Unterrichts bei sicherer Ausführung kann auch dieses wegfallen und die Regelung der Schwünge ausschließlich durch die nach vorn gerichtete Aufmerksamkeit erfolgen.

5. Körper- und Keulenhaltung beim Schwingen. Eine gute und schöne Körperhaltung zu bewahren macht dem Anfänger oft viele Mühe, wird aber auch von Geschickteren nicht selten, wenn ein gewisses sorgloses Sichgehenlassen einreißen durfte, vergessen. Fehler in der Körper- und Keulenhaltung bekämpfe der Lehrer daher von vornherein und mit stets andauernder Konsequenz. Der häufigste Fehler der Anfänger ist, die Arme beim Armkreis zu beugen, anstatt sie während der ganzen Bewegung gestreckt zu halten. Oder die Arme werden

auch zu steif gestreckt, die Muskeln zu sehr angespannt, die Drehungen im Schultergelenk nicht leicht genug besorgt! Für die Schönheit der Schwünge ist aber die lockere und lose Drehung des Armes im Schultergelenk von entscheidender Bedeutung. Ebenso wichtig wie die Vermeidung unnatürlicher, krampfhafter Anspannung ist die aller ruckartig gewaltsamen Bewegungen bei Verbindung von verschiedenartigen Schwüngen, über die später gesprochen wird. Auch allerlei überflüssige und unschöne Mitbewegungen unbeteiligter Gliedmaßen fallen bei den ersten Übungen auf. Dahin gehört das Rumpfdrehen und Rumpfbeugen, das Zucken mit den Schultern, das Einknicken der Knie, das Verändern des Standes infolge Hin- und Herschiebens der Füße, das Schiefhalten des Kopfes, das Entstellen des Gesichts durch unfreiwilliges Fratzenschneiden. Auf solche Fehler macht der Lehrer aufmerksam, zeigt sie den Schülern, läßt die Schüler selbst sich gegenseitig beobachten, aber alles dieses mit weiser Sparsamkeit, nicht in der Meinung, als müsse nun alles auf einmal beseitigt werden, als könne nicht eher weiter gegangen werden, bis der erste Armkreis ganz tadellos ausgeführt werde. Kommt Zeit, kommt Rat! Ja, wer von all den Fehlern keinen machte, der wäre schon als Anfänger ein vollendeter Keulenschwinger.

In zwei Forderungen über die Haltung der Keule während des Schwunges liegen die wichtigsten Bedingungen für ein schönes Schwingen. **Die Keule soll bei Armkreisen stets in der Verlängerung des Armes gehalten werden.** Dies kann den Schülern gar nicht oft genug gesagt werden. Durch den Augenschein müssen sie von dem Häßlichen und Fehlerhaften jeder Nachlässigkeit immer wieder überzeugt werden. Dieser ersten Forderung gesellt sich die gleich wichtige zweite hinzu, **daß die Keule in der richtigen Ebene geschwungen und nicht nach vorn oder hinten oder seitlich aus derselben abgelenkt werde.** Das muß jeder Keulenschwinger sich immer und immer wieder ins Gedächtnis zurückrufen, das muß der Lehrer den Schülern durch deutliche Erklärung zum Bewußtsein bringen. Schwünge vor dem Körper sollen in einer Ebene erfolgen, welche senkrecht zum Boden und nahe vor dem Körper parallel zu einer durch die Schultern gelegten Ebene (Frontalebene) gedacht wird. Unser Bild 5 veranschaulicht diese Forderung. Der vordere der beiden

Knaben zeigt die richtige Lage, durch welche die Keule oben und unten hindurchgeschwungen werden soll. Der hinter ihm stehende schwingt die Keule unten zu weit nach vorn, oben zu weit zurück, so daß er, wie die punktierte schräge Linie angiebt, in einer schiefen Ebene schwingt, anstatt in der geforderten senkrechten, deren Lage auf dem Bilde durch vertikal verlaufende Linien angedeutet ist. — Der Lehrer erklärt den Schülern diese Forderung auf die einfachste Weise, indem er sich vor eine Wand stellt, das Gesicht gegen diese gerichtet, so daß die Wand die Ebene vor dem Körper bezeichnet. Nun zeigt der Lehrer einen Armkreis, bei dem die Keule stets gleich weit von der Wand entfernt bleibt, nahe vor derselben. Den Schülern leuchtet nun unmittelbar ein, daß ein Entfernen der Keule von der Wand, z. B. oben rückwärts, wie es auf dem Bild der zweite Knabe aus der Hochhalte mit dem linken Arm ausführt, zum Anschlagen gegen die Wand führen muß, sobald die Keule kräftig in der schiefen Ebene abwärts geschwungen wird. Eine Aufforderung des Lehrers an die Schüler, während ihres Schwingens seitwärts zu sehen und nun darauf zu achten, ob die Keule etwa fälschlich nach hinten abweicht, dürfte die Schüler dann am besten über ihr eigenes Thun belehren.



5

Der Einzel- und Zimmerturner kann sich in seinen Leistungen als Keulenschwinger ja selbst einer Beurteilung unterziehen, wenn er sich vor einen Spiegel stellt. Auch vor eine Wand mag man sich stellen, die von einer kräftigen Lampe oder von der Sonne beschienen wird, um während der Übung den Schatten zu beobachten. Da wird man am Schattenbilde,

namentlich wenn es auf eine helle Fläche, z. B. einen weißen Fenstervorhang, fällt, sehr gut die eigenen Fehler bemerken können. Man wird sehen, ob man den Arm gestreckt hält, ob man eine Schulter zu sehr hebt, ob man auch den Arm jedesmal gut durch die senkrechte Hochhaltung hindurchschwingt, ob man die Keule in der Verlängerung des Armes hält und Ähnliches, was für ein richtiges und schönes Keulenschwingen von Bedeutung ist. Bemerkt man an seinen Schwüngen Unsicherheit, sieht man, daß man die Keule den richtigen Weg nicht führt, sondern über manche Punkte mit Ungenauigkeit hinwegschwingt — wie das namentlich leicht bei Einübung der später zu erlernenden sogenannten „Handkreise" der Fall sein wird —, so thut man gut, die Bewegungen erst einigemal langsam, vielleicht sogar mit Pausen in den entscheidenden Lagen, auszuführen und erst nach erlangter Klarheit und Sicherheit zur schwunghaften Übung überzugehen.

Die nachfolgenden Andeutungen für den Unterrichtsgang wollen allerdings zunächst dem Lehrer dienen, der das Keulenschwingen in der Schule beginnt. Im wesentlichen wird sich die Betriebsweise im Turnverein damit decken, so daß auch Turnwarte und Turnlehrer nicht viel anders zu verfahren brauchen. Aber auch der Einzelturner wird gut thun, diese Unterrichtsstunde in ihrem Gange zu verfolgen; für das eigene Verfahren des häuslichen Übens wird auch er daraus lernen können.

6. Andeutungen für eine erste Unterrichtsstunde. Der Lehrer hat die geöffnete Staffelaufstellung herstellen lassen und den Schülern den richtigen Griff an der Keule gezeigt. Befehl: „Rechten Arm zur wagerechten Haltung seitwärts heben — hebt!" „Jetzt muß die Keule in der Verlängerung des Armes gehalten werden. Nicht höher als die Schulter! Jeder sehe hin, ob er die richtige Haltung hat. Nach vorn sehen! Arm abwärts schwingen — schwingt!" Diese Haltung nennen wir die Außenhalte. Wiederholung der Übung mit der Abänderung des Befehls: „Keule nach außen — hebt!" „Keule ab!" — „Rechten Arm zur wagerechten Haltung nach links heben — hebt!" Dies nennen wir die Innenhalte. Keule in der Verlängerung des Armes! Schulterhöhe! Die linke Schulter nicht zurückdrehen, lieber den Arm leicht beugen;

„Keule (durch die Tiefhaltung) nach außen schwingen — schwingt! Keule nach innen — schwingt! Nach außen — schwingt! Nach innen — schwingt! Keule ab!" Der Lehrer macht jetzt fortgesetzt Halbkreise im Takt mit begleitendem Zählen vor. „Bei dem Befehl ‚Übt!' fangt ihr an zu schwingen; ich zähle dann jedesmal, wenn die Keule unten den Schwung bekommt. Ich zeige es noch einmal! Rechten Arm nach außen — hebt! Halbkreise vor dem Körper fortgesetzt — übt! 1! 2! 1! 2! u. s. w. Halt! Keule ab! Nun macht ihr's aber noch sehr steif. Seht hier den Unterschied zwischen eurer und meiner Ausführung! Ihr haltet den Arm zu stramm." Wiederholung der Übung. „Nach vorn sehen! Alle gleichzeitig schwingen! 1! 2! 1! 2! Ihr braucht keine Verbeugung vor mir zu machen! Nicht über Schulterhöhe hinausschwingen! Seht einmal nach der Keule, ob ihr auch nicht zu hoch schwingt! Halt! Keule — ab! Einige wollen in den Hebhalten längere Pausen machen. Das soll nicht sein. Der Arm soll ruhig hin und her schwingen wie ein Pendel, das auch in den toten Punkten keine langen Pausen macht." — Ausführung dieser Übungen auch mit dem linken Arm; dann noch einmal mit dem rechten, noch einmal mit dem linken Arm.

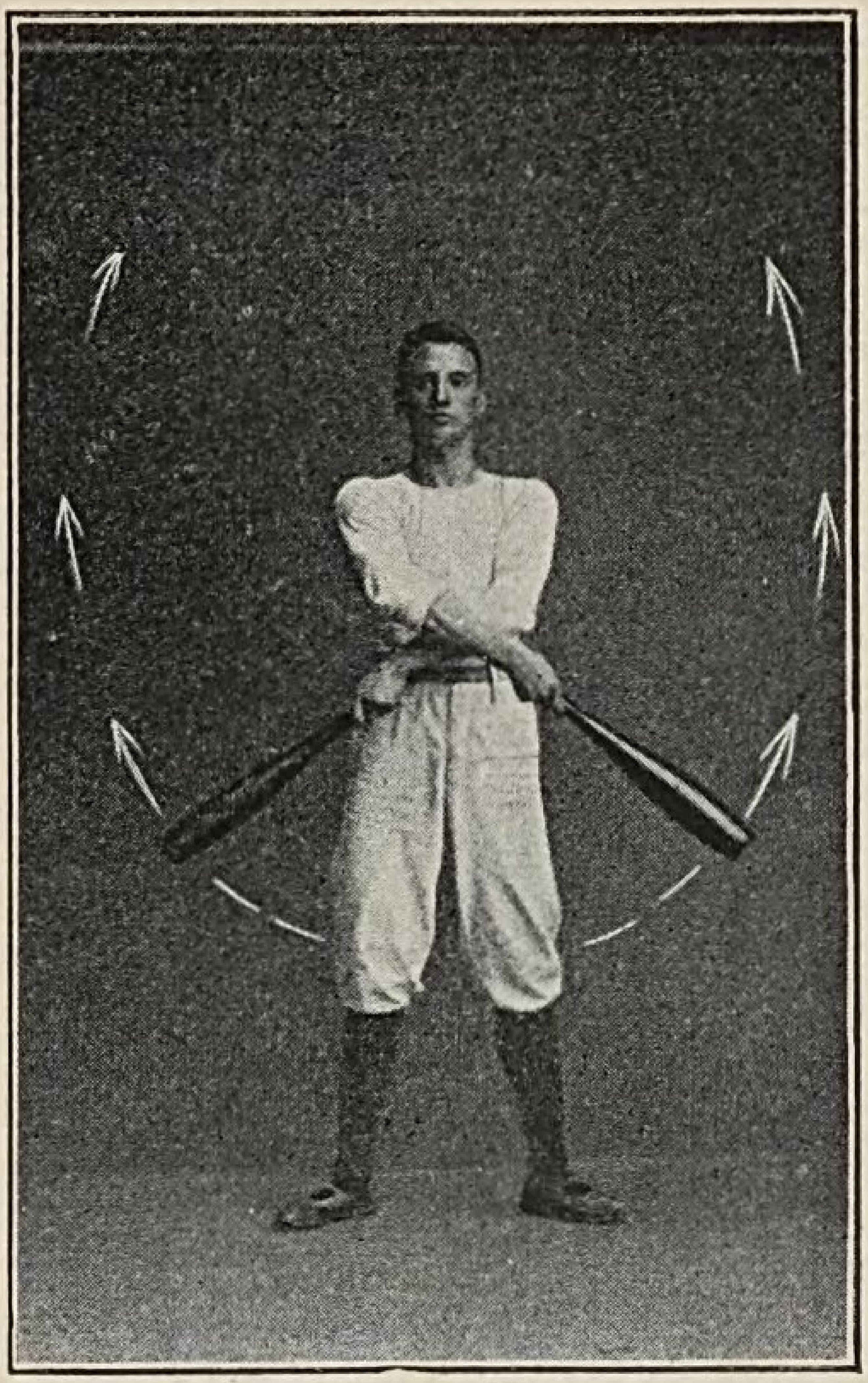
Der Lehrer turnt das Hochstrecken der Keule und aus der Hochhalte des rechten Armes einen ganzen Armkreis nach außen vor. „Während des ganzen Schwunges bleibt der Arm gestreckt! Seht her, ich will den Arm einmal langsam diesen Weg führen! Achtung! Rechten Arm aufwärts — streckt! Einmal rechts herum, also nach außen — schwingt! Jetzt müßt ihr die Arme ganz ausgestreckt halten, die Keule in der Verlängerung des Armes. Noch einmal — schwingt! Schwingt! Schwingt! Schwingt! Keule — ab! Nun haben einige aber einen bösen Fehler gemacht. Sie haben die Keule so, wie ich es jetzt zeige, nachschleifen lassen. Man muß die Keule fest fassen, so daß man sie in der Gewalt hat!"

Der Lehrer turnt jetzt die pausenlose Aufeinanderfolge von Außenkreisen vor. „Diese Kreise nennen wir Außenkreise, weil wir die Keule aus der Hochstreckhalte zunächst durch die Außenhaltung hinabschwingen. Rechten Arm aufwärts — streckt! Außenarmkreise fortgesetzt — übt! 1! 2! 3! Halt! Ihr müßt besser mit mir zugleich schwingen. Weiter

üben — übt! 1! 2! 3! u. s. w. Halt! Keulen – ab! Einige haben die Neigung, oben eine Pause zu machen. Dadurch kommen wir aus dem Takt! Seht, wie ich es euch vormache — ganz ohne Aufenthalt! Der Uhrzeiger hält auch bei XII nicht an, solange die Uhr noch geht! So wollen wir auch nicht stillstehen! Und dann schwingen viele von euch die Keule von oben nicht genau seitwärts, sondern zugleich rückwärts. Das ist auch falsch!" Wiederholung der Übung. Zuruf: „Seht nach rechts! Ihr schwingt doch rückwärts! Nach vorn sehen! Takt halten! Denkt an den Uhrzeiger! Halt! Keule — ab!" — „Wir können nun auch Innenkreise schwingen!" Der Lehrer zeigt solche und schlägt nun dasselbe Verfahren ein, indem er erst in der Halt-, dann in der Taktausführung schwingen läßt. Die widergleiche Ausführung mit dem linken Arm wird dann folgen.

7. Der weitere Übungsgang. Kreise vorlings mit beiden Armen. Die vorstehenden Andeutungen beziehen sich auf eine Übungszeit von etwa 20 Minuten, die von der Turnstunde zum Keulenschwingen verwandt werden. Wo man länger dabei bleiben will, können getrost dann noch die Armkreise mit beiden Keulen vor dem Körper beginnen. Passend werden diese wiederum durch die Halbkreise vorbereitet. Aus der Außenhalte der Keulen (d. h. der rechte Arm ist nach rechts, der linke nach links zur wagerechten Haltung seitwärts gehoben) schwingen beide Keulen nach unten und dann mit Armkreuzen (rechter oder linker Arm vorn) nach innen hinauf zur Innenhalte, in welcher beide Keulen wiederum genau wagerecht in Schulterhöhe gehalten werden müssen. Läßt man in dieser Haltung eine Pause machen, so thut man gut, eine leichte Beugung der Arme anzuordnen, da die Haltung sonst doch zu gezwungen und dabei die Brust zu sehr eingepreßt wird. Verweilen die Keulen aber nur für einen Augenblick in dieser Kreuzung vor der Brust, so können die Arme gestreckt bleiben, was sogar bei den ganzen Armkreisen gefordert werden muß und vermöge der Elastizität der Muskeln auch ohne krampfhafte Anstrengung leicht geleistet wird. Aus der Innenhalte führt dann ein Schwung nach unten und außen die Arme wieder zur Außenhalte. Die taktmäßige Ausführung dieser kreuzenden Halbkreise vor dem Körper ist dann die beste Vorbereitung auf die entsprechenden

ganzen Armkreise. Diese werden aus der Hochhalte beider Arme entweder nach innen oder nach außen begonnen. Das erstere ist das leichtere, wird wenigstens leichter gut ausgeführt, weil durch das sofortige Kreuzen der Arme diese und die Keulen gleich in der richtigen Ebene zu schwingen beginnen, während bei den Außenkreisen aus der Hochhalte die Keulen sich ja zunächst von einander entfernen und dann leicht rückwärts geschwungen werden, also aus der Ebene vor dem Körper abweichen. Zu Beginn dieser Übungen müssen die Schüler vor Unaufmerksamkeit und Nachlässigkeit gewarnt werden, da der Anfänger sich leicht aus Fahrlässigkeit gegen das Knie schlägt. Das Bild 6 zeigt die kreuzenden Außenkreise einen Augenblick nach der in der Tiefhaltung erfolgten Kreuzung. Denkt man sich Pfeile mit entgegengesetzter Richtung hinein, so würde das Bild eine Darstellung der Innenkreise sein, kurz vor dem Durchschwingen durch die Tiefhaltung.



6

Es ist natürlich für den Anfänger Gewohnheits- und Übungssache, bei diesen sich kreuzenden Armkreisen eine richtige und schöne Körperhaltung zu bewahren. Besonders störend wirken das Nachschwingen der Keulen, das Beugen der Arme und die Mitbewegungen des Rumpfes. Diese Fehler völlig abzustreifen, wird nur wiederholter Übung gelingen. Die Parallelschwünge, bei denen beide Arme rechts- oder beide Arme linksherum schwingen, bereiten in dieser Beziehung noch mehr Schwierigkeiten. Wenn diese Schwünge einen guten Eindruck machen sollen, so müssen die Keulen stets in gleicher Richtung gehalten werden, was deshalb zunächst nicht leicht ist, weil die Keulen nicht immer in gleicher Entfernung voneinander und

nicht genau in derselben Ebene bleiben. Schwingen z. B. aus der Hochstreckhalte beide Arme nach rechts hinunter, so wird in dem Augenblick, wo die Keulen durch die wagerechte Haltung hindurchschwingen, die linke Keule deckend vor dem rechten Arm liegen; im Verlauf des Schwunges wird diese Lage wiederum verschoben, und in der Seithebhaltung nach links wird die Lage der Keulen geradezu umgekehrt sein. Das Gefühl für die richtige Haltung bildet sich durch die Übung aus; allzuviele Worte des Lehrers werden nur wenig ausrichten. Die parallelen Halbkreise beider Keulen bilden wiederum die beste Vorbereitung. Beide Arme werden zur wagerechten Haltung nach rechts gehoben, wie es Bild 4 zeigt. Aus dieser Haltung führt ein unterer Halbkreis zur widergleichen Haltung nach links, ein zweiter wieder zurück. Zu dem bezeichneten Bilde ist noch zu bemerken, was schon oben über die gekreuzte Innenhebhalte beider Arme gesagt wurde, daß nämlich bei dauernder Pause der nach innen gehobene (auf Bild 4 der linke) Arm leicht gebeugt sein mag. Beim unverweilten Durchschwingen aber, besonders bei fortgesetzten Armkreisen, wird das Strecken auch des nach innen schwingenden Armes keine große Schwierigkeit haben. Die Haltung bei dem Rechtskreisen beider Arme zeigt im Augenblick der Schrägtiefhaltung das Bild 7.



7

Zweiter Teil.

Die Armkreise.

8. Armkreise vorlings. Schon im vorigen Abschnitt, der hauptsächlich die Einführung in die Art des Betriebes und die Erläuterung der Körperhaltung beim Keulenschwingen in allen grundlegenden Punkten bezweckte, wurde zunächst die turnsprachliche Bezeichnung und dann die methodisch richtige Aufeinanderfolge der Armkreisübungen besprochen. Eine Angabe dieser Übungen war eben nicht zu trennen von den Auseinandersetzungen darüber — wie eigentlich geübt werden soll. Für die besonders besprochenen Armkreise vor dem Körper erübrigt es daher nur, einige Übungsgruppen zu bieten, die den Zweck haben, zu zeigen, wie in das Üben etwas Abwechselung zu bringen und das Gelernte zu wohlgefälligen Verbindungen zusammenzufassen ist. Der Anfänger, der die Armkreise nach der vorangehenden Beschreibung sicher erlernt hat, braucht aber natürlich nicht alle diese Gruppen durchzuschwingen. Auch in Schule und Verein kann man sich's mit einer Auswahl genügen lassen und dann zu den Schwüngen seitlings übergehen.

1. Gruppe.

Ausgangshaltung: Beide Keulen sind angekippt.

I. Beim Befehl „Übt!“ wird der rechte Arm zur Außenhalte nach rechts gestreckt. Sofort beginnt dieser Arm dann die Schwünge. „1!“ wird gezählt beim ersten Durchschwingen durch die Tiefhalte.

1—8! Acht halbe untere Armkreise.
1—8! Sieben Außenarmkreise und einen unteren Halbkreis bis zur Innenhalte, aus dieser unverweilt:
1—8! Sieben Innenarmkreise und einen unteren Halbkreis bis zur Außenhalte, aus welcher sofort das Armbeugen zum Ankippen der Keule erfolgt.

II. Die vorige Übung mit dem linken Arm.

III. Beide Arme werden zu Beginn nach rechts (in die „Rechtshalte“ Bild 4) gestreckt.
1—8! Acht halbe untere Armkreise beider Arme.
1—8! Sieben Rechtskreise beider Arme und einen unteren Halbkreis bis zur „Linkshalte“; aus dieser unverweilt:
1—8! Sieben Linkskreise beider Arme und einen unteren Halbkreis bis zur Rechtshalte, aus welcher unverweilt das Armbeugen zum Ankippen beider Keulen erfolgt.

IV. Beide Arme werden zu Beginn nach außen gestreckt, also der r. Arm nach rechts, der l. nach links; dann unverweilt;
1—8! Acht untere Halbkreise (abwechselnd der r. und l. Arm vorn).
1—8! Sieben Außenkreise (abwechselnd der r. und l. Arm vorn kreuzend) und einen unteren Halbkreis zur Innenhalte beider Arme (die Arme sind vor dem Körper gekreuzt), dann unverweilt:
1—8! Sieben Innenarmkreise und einen unteren Halbkreis zur anfänglichen Außenhalte beider Arme und sofort Armbeugen zum Ankippen der Keulen.

2. Gruppe.

Zu Beginn jeder Übung: Ankippen der Keulen, Hochstrecken der Arme.

Zum Schluß jeder Übung: Armstrecken abwärts.

I. 1! Innenkreis l. 2! Rechtskreis beider Arme; beide Bewegungen werden abwechselnd mehrmals wiederholt.

III. 1! Außenkreis r. 3! Rechtskreis beider Arme; Wh.

V. 1! Innenkreis l. 2! Außenkreis r. 3! Rechtskreis beider Arme.

VII. 1! Außenkreis r. 2! Außenkreis beider Arme.
3! Außenkreis l. 4! Außenkreis beider Arme; Wh.
VIII. Wie Übung VII, aber die Schwünge nach innen.

3. Gruppe.

Aus der Hochhalte der Arme, wie bei der vorigen Gruppe:

I. 1! 3/4 Innenkreis l. zur Außenhalte.
2! 3/4 Außenkreis r. zur Innenhalte.
3! 3/4 Linkskreis beider Arme zur Hochhalte; Wh.

II. 1! 3/4 Innenkreis r.
2! 3/4 Außenkreis l.
3! 3/4 Rechtskreis beider Arme zur Hochhalte; Wh.

III. Übung I und II unmittelbar nacheinander und Wh.

IV—VI. Wie Übung I—IV, aber jedesmal 1 3/4 Armkreis.

4. Gruppe.

Aus der Hochhalte:

I. 1! 3/4 Außenkreis l.
2! 3/4 Außenkreis r. zur Kreuzung unter d. l. Arm.
3! 3/4 Innenkreis beider Arme zur Hochhalte; Wh. (auch mit Beginn des r. Armes nach innen).

II. 1! 3/4 Innenkreis l.
2! 3/4 Innenkreis r.
3! 3/4 Außenkreis beider Arme zur Hochhalte; Wh. (mit Beginn des r. Armes nach innen).

III. Übung 1 und II in unmittelbarer Verbindung, auch Wh.

5. Gruppe.

I. Hochstrecken beider Arme.
1! 3/4 Außenkreis beider Arme.
2! 3/4 Innenkreis beider Arme.
3! 3/4 Innenkreis beider Arme.
4! 3/4 Außenkreis beider Arme.
5—8! Wh., auch mehrmals.
In den Hochhalten wird keine Pause gemacht.

II. Schräghochstrecken beider Arme nach außen:
1! 3/4 Außenkreis beider Arme zur Kreuzung der schräg hoch nach innen gehobenen Arme.

2! 3/4 Innenkreis beider Arme.

3! 4! 13/4 Außenkreis beider Arme.

5! 6! 13/4 Innenkreis beider Arme; Wh. auch mehrmals.

III. Schräghochstrecken beider Arme nach außen:

1! u. 2! Außenkreis r., wieder in die Schräghochhalte nach außen zurück und Innenkreis l., welcher begonnen wird, wenn die r. Keule bis zur Schräghochhalte nach innen gelangte, und welcher zurückführt zur Schräghochhalte des l. Armes nach außen.

3! und 4! Außenkreis l. und dann, in gleicher Weise sich anschließend, Innenkreis r.; Wh.

6. Gruppe.

Schräghochstrecken der Arme nach rechts:

I. 1! 3/4 Innenkreis l. 2! 3/4 Außenkreis l.
3! 3/4 Rechtskreis beider Arme. 4! 3/4 Linkskreis beider Arme; Wh.

III. Schräghochstrecken nach rechts:
1! 3/4 Innenkreis l. 2! 3/4 Außenkreis l.
3! 3/4 Rechtskreis beider Arme.
4! 3/4 Innenkreis r. 5! 3/4 Außenkreis r.
6! 3/4 Linkskreis beider Arme; Wh.

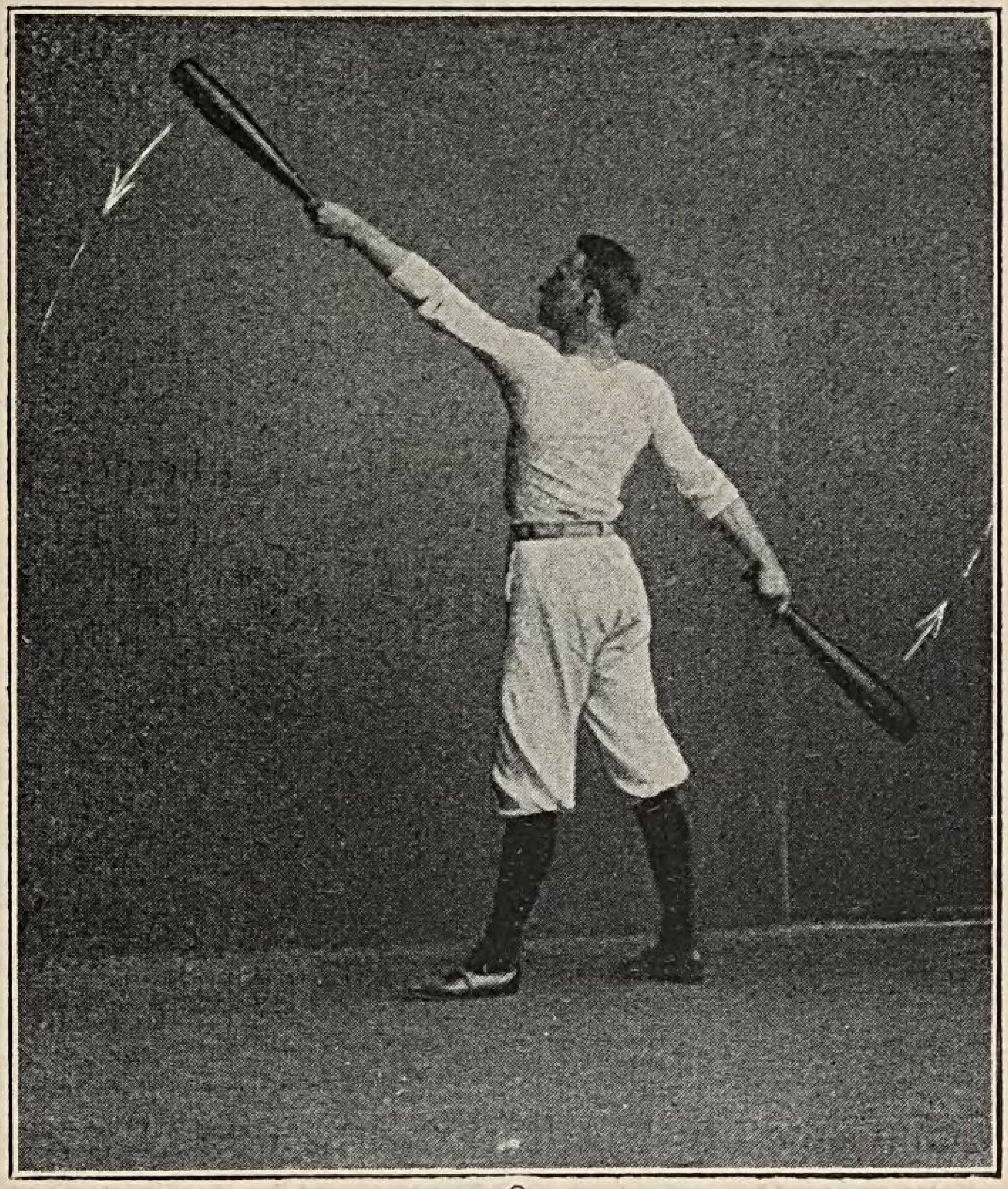
IV.—VI. Wie Übungen I—III, aber stets 13/4 Armkreis.

Bei den Schwüngen der Gruppen 2—6 muß man ganz besonders beachten, daß man die Haltung des ruhenden Armes nicht vernachlässige. Dieser soll kraftvoll gestreckt, die Keule fest gefaßt und senkrecht gestellt, bei den Schräghalten genau in der Verlängerung des Armes gehalten werden. Wird die Keule z. B. in der Hochhalte vorn- oder hintenüber gesenkt, so macht das einen schwächlichen Eindruck. Jede Nachlässigkeit beeinträchtigt den körperlichen Übungswert und verunschönert das Bild, rächt sich außerdem dadurch, daß der Anfänger sich dabei leicht auf die Finger schlägt. Die Übungen, bei denen der eine Arm eine Zeitlang in der wagerechten oder schrägen Haltung verweilt, sind dazu geeignet, festzustellen, ob das Schwingen der andern Keule auch genau in der Stirnebene geschieht.

9. Kreise seitlings mit einem Arme. Wir unterscheiden bei den Kreisen an der Seite des Körpers die Bewegungen „vorwärts" und „rückwärts" und nehmen, wie schon früher

grundsätzlich erläutert wurde, die Anfangsbewegung aus der Hochhalte als entscheidend für die Benennung an. Bewegt sich der Arm aus der Hochhalte nach vorn hinunter, so heißt der so beginnende Kreis „vorwärts“.

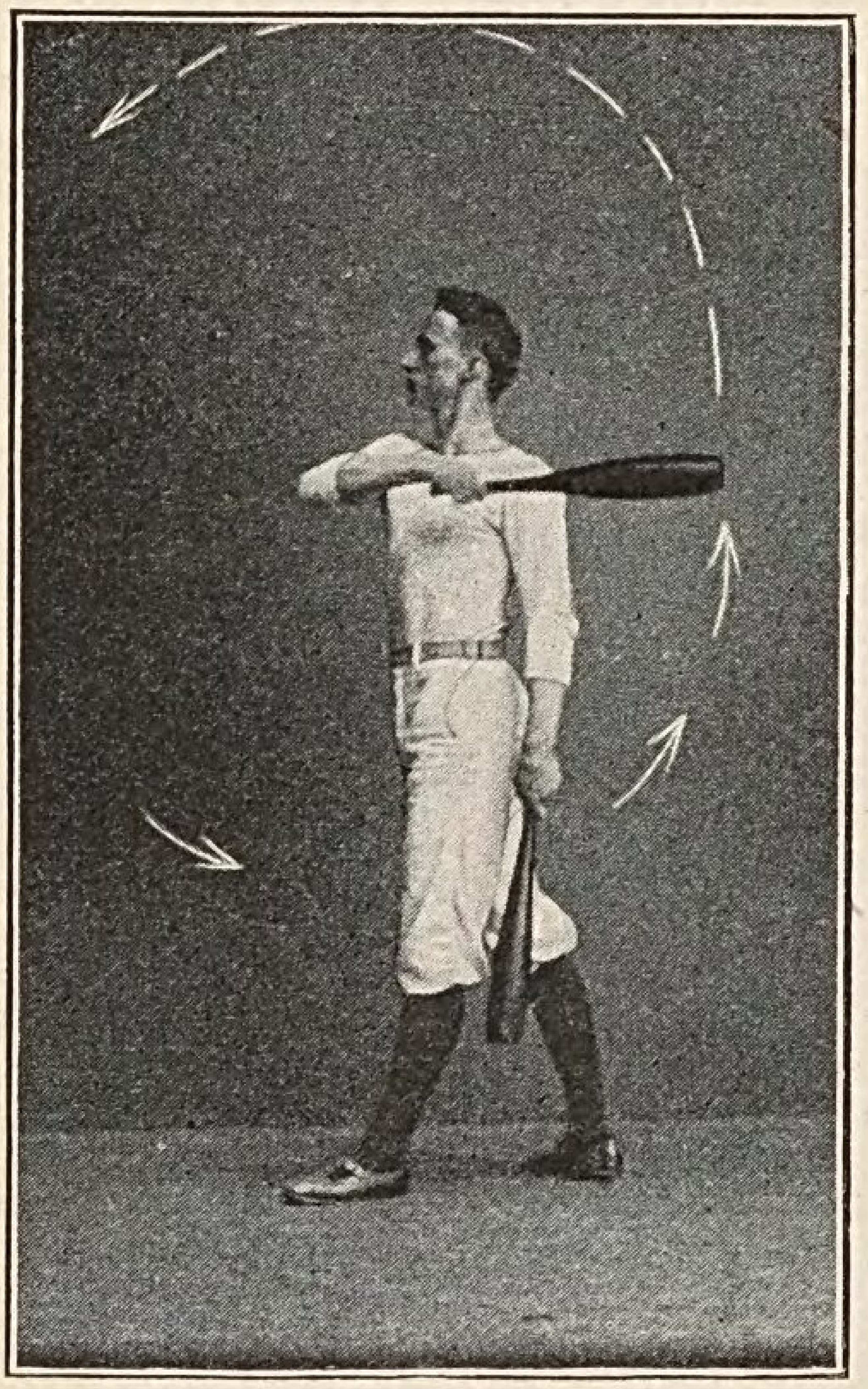
Und auch jeder anders beginnende Kreis oder Teil eines Kreises, der in dieser Richtung geschwungen wird — gleichviel wo er begonnen hat — ist, ein Kreis vorwärts. Schwingt der Arm aber aus der Hochhalte zunächst nach hinten hinunter, so heißt der Kreis „rückwärts“. Bild 8 stellt den Armkreis vorwärts dar und zeigt, wie der linke Arm die senkrechte Haltung soeben verlassen hat und sich der wagerechten Haltung vorwärts nähert. Ist er dann bis zur Tiefhaltung gekommen, so schwingt er rückwärts hinauf. Diesen Moment zeigt die Figur für die Ausführung des rechten Armes. Denkt man sich die Pfeile entgegengesetzt, so ist damit die Richtung des Armkreises rückwärts gewiesen. Das Bild 8 soll die Bewegung der Armkreise seitlings erläutern; die dargestellte gleichzeitige Thätigkeit beider Arme gehört jedoch einer späteren Übungsstufe an.



8

Bei der anfänglichen Übung der Armkreise seitlings wählt man am besten die Grundstellung; die in den obigen Bildern dargestellte „Quergrätschstellung“ wird besser erst gewählt bei der im nächsten Abschnitt beschriebenen Verbindung von Armkreisen vorlings und seitlings.

Abwechselung in der Übung der Armkreise an der Seite des Körpers entsteht nun dadurch, daß man z. B. aus der Hochhalte des rechten Armes einen Armkreis vorwärts an der linken Körperseite beschreiben kann, wie aus Bild 9 ersichtlich ist. In der zweiten Hälfte dieses Kreises, in welcher die Keule aufwärts schwingt, tritt dann allerdings eine Beugung des Armes ein, die am größten ist, wenn die Keule wagerecht rückwärts gerichtet ist (wie das Bild zeigt) und die dann schwung- und kraftvoll wieder in die Streckhaltung aufwärts übergeht. Derselbe Kreis kann rückwärts ausgeführt und dann mit der eben beschriebenen Beugung begonnen werden. Die Keule beschreibt dann genau denselben Weg des Armkreises vorwärts, nur in umgekehrter Weise, so daß entgegengesetzte Pfeile das Bild in diesem Sinne deuten würden. Schöne und kraftvolle Schwünge ergeben sich, wenn man einarmige Kreise vorwärts abwechselnd an der rechten und linken Seite des Körpers (in der sogenannten Form der „Acht"), und ähnlich Armkreis rückwärts, fortgesetzt schwingt.



9

7. Gruppe.

Grundstellung mit Tiefhalte der Keulen.

Das einleitende Armschwingen zur Vorhalte geschieht beim Befehl „Übt!" Unverweilt beginnt dann die Übung, bei welcher „1!" gezählt wird beim ersten Schwingen durch die Tiefhalte.

I. Vorschwingen des rechten Armes zur wagerechten Haltung und

1—8! Acht untere Halbkreise (Pendelschwünge) seitlings.

1—8! Sieben Armkreise vorw. und einen unteren Halbkreis bis zur Rückhalte.
1—8! Sieben Armkreise rückw. und einen untern Halbkreis bis zur Vorhalte. Dann unverweilt abwärts schwingen.

II. Wie Übung I, aber mit dem l. Arm.

III. Wie Übung I mit dem r. Arm, aber es werden immer abwechselnd je 2 Schwünge an der rechten und je 2 Schwünge an der linken Seite des Körpers ausgeführt.

IV. Wie Übung III aber mit dem l. Arm.

Anmerkung zur 7. Gruppe. Vergleiche die Aneinanderfügung der Übungen dieser Gruppe mit der ähnlichen in Gruppe 1, Übung I—III. Als Anfangsbewegung hätte in dieser Gruppe 7 ja auch das Vorstrecken des Armes aus dem Ankippen der Keulen, statt des Vorschwingens aus der Tiefhalte, gewählt werden können; dann hätte ebenfalls nach dem letzten Schwung ein Ankippen der Keule aus der Vorhalte die Übung abgeschlossen. Um Irrtümern vorzubeugen, sei nochmals darauf aufmerksam gemacht, daß nach unserer ein für allemale geltenden Bezeichnung in obiger Gruppe die Armkreise — obwohl sie aus der Vorhalte mit Bewegung nach hinten beginnen — „vorwärts" heißen, weil sie von oben gerechnet aus der Hochhalte n a c h v o r n führen. Das Gleiche gilt im umgekehrten Sinne für die Rückwärtskreise, welche ja in obiger Gruppe aus der Rückhebhalte des Armes mit einer Vorwärtsbewegung beginnen.

10. Kreise seitlings mit beiden Armen als Parallelschwünge. Hat man den Armkreis vorwärts an der rechten und linken Körperseite, ebenso den rückwärts an beiden Körperseiten sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Arm eingeübt, so kann man Kreise vorwärts mit beiden Armen schwingen, fortgesetzt an der rechten, oder fortgesetzt an der linken, oder auch nach jedem Kreis wechselnd an der rechten und linken Körperseite. Schwingen beide Keulen aus der Hochhalte vorwärts hinunter zum Kreisen an der rechten Körperseite, so bleibt der rechte Arm gestreckt und wird der linke in der zweiten Hälfte des Schwunges gebeugt. Geschieht das Kreisen dagegen an der linken Körperseite, so bleiben gleichfalls beim Abwärtsschwingen beide Arme gestreckt, aber nur der linke vollendet in diesem Falle den Kreis mit gestreckter Haltung und der rechte

muß, wie ja schon einmal mit Bezug auf Bild 9 erklärt wurde, zu vorübergehender Beugung die sonst bewahrte Streckung aufgeben. Diese beidarmigen Kreisschwünge vorwärts finden ihr Gegenstück in den Kreisschwüngen rückwärts, die ebenfalls am wirksamsten und kraftvollsten im Wechsel von einer zur andern Körperseite ausgeführt werden. Die in der Überschrift für diese Kreise gegebene Bezeichnung „Parallelschwünge" rechtfertigt sich ohne weitere Erklärung.

8. Gruppe.

Siehe hierzu die Vor- und die Anmerkung zu Gruppe 7, an welche sich die folgende Übungszusammenstellung anschließt.

Grundstellung, Tiefhalte der Keulen. Einleitendes Vorschwingen beider Arme zur Vorhalte bei „Übt!"

I. 1—8! Acht untere Halbkreise an der r. Körperseite.
1—8! Sieben Armkreise vorw. an der r. Körperseite und einen unteren Halbkreis bis zur Rückhalte beider Arme.
1—8! Sieben Armkreise rückw. an der r. Körperseite und einen unteren Halbkreis bis zur Vorhalte. Dann unverweilt abwärtsschwingen.

II. Wie Übung I, aber alle Schwünge an der l. Körperseite.

III. Wie I und II, aber es werden immer abwechselnd je zwei Schwünge an der rechten und je zwei Schwünge an der linken Seite des Körpers ausgeführt.

9. Gruppe.

Grundstellung und Hochhalte der Keulen.

I. 1! Armkreis r. vorw.
2! Kreis beider Arme vorw. } an der r. Körperseite.
3! Kreis l. vorw.
4! Kreis beider Arme vorw. } an der l. Körperseite.
Wiederholung.

II. 1! Armkreis l. vorw.
2! Kreis beider Arme vorw. } an der r. Körperseite.
3! Armkreis r. vorw.
4! Kreis beider Arme vorw. } an der l. Körperseite.
Wiederholung.

III. Wie Übung I, aber rückw.
IV. Wie Übung II, aber rückw.

11. Kreise seitlings mit beiden Armen als Gegenschwünge. Entsprechen die eben behandelten Armkreise an der Seite des Körpers den vor dem Körper geschwungenen Parallelkreisen, bei denen die Keulen die Kreisbahnen gleichlaufend durchmessen, so kann man auch an der Seite des Körpers Gegenschwünge ausführen, bei denen, da der eine Arm vorwärts und der andere rückwärts kreist, die Keulen die entgegengesetzte Richtung einschlagen.

Zwei Möglichkeiten unterscheiden diese Schwünge: beide Arme schwingen entweder an derselben Seite des Körpers oder jeder Arm schwingt an seiner Seite. Während das erste eine Veränderung der Schwünge vor dem Körper ist, trägt das zweite ein viel eigenartigeres Gepräge.

Aus der Hochhalte beider Arme lassen wir beide Arme zu gleicher Zeit sich voneinander entfernen, indem wir den linken Arm vorwärts und den rechten rückwärts kreisen lassen. Wir werden nicht umhin können, dabei den Rumpf leicht nach rechts, also nach der Seite des rückwärtsschwingenden Armes, zu drehen, bis die Keulen in die wagerechte Lage gelangt sind, die linke nach vorn, die rechte nach hinten. Die Keulen müssen genau gleichzeitig durch diese Lage hindurch schwingen. Schwingen die Keulen nun abwärts durch die Tiefhalte, so dreht sich der Rumpf wieder völlig nach vorn, muß aber jetzt, da die r. Keule nach vorn und die linke nach hinten hochschwingt, einer Neigung zur Drehung nach links gehorchen. Freilich darf dieser Drehung nur möglichst wenig nachgegeben werden. Die Keulen schwingen nun abermals völlig gleichmäßig durch die Waghaltung und dann durch die anfängliche Hochhaltung hindurch, in welcher Arme und Keulen sich für einen Zuschauer, der von der Seite her zusieht, decken. Um sicher in der Bewegung zu werden, muß der Übende diesen Schwung mehrfach in ununterbrochener Folge ausführen, anfangs langsam, mit klarer Überlegung dessen, wohin jede Keule den Weg einschlagen soll, vielleicht sogar mit Pausen in den wagerechten Haltungen. Ist man Herr über diesen Gegenschwung geworden, so wird man ihn auch

widergleich erlernen müssen, so nämlich, daß jetzt die rechte Keule vorwärts und die linke Keule rückwärts kreisen muß.

Aus der Hochhaltung der Arme können wir nun auch den rechten Arm rückwärts, den linken vorwärts so kreisen lassen, daß beide sich an der rechten Seite des Körpers in der Tiefhalte zuerst kreuzen und nun, entweder der rechte über dem linken oder umgekehrt auf ihrer Bahn aufwärts schwingen. Die Übung würde, wenn wir eine Drehung nach rechts machten, dem Außenkreisen beider Arme entsprechen. Das Gegenstück zu dieser Übung würde entstehen, wenn wir beide Keulen so an der rechten Körperseite kreisen ließen, so daß die rechte Keule vorwärts, die linke rückwärts hinab geschwungen wird. In diesem Falle kann zu Beginn der Übung der linke Arm über den rechten hin schwingen (dann muß der linke Arm sich kurz vor dem Gesicht vorüber gegen die rechte Schulter hin bewegen und möglichst weit rückwärts in die Kreisbewegung übergehen) oder es kann der linke Arm unter dem rechten hin schwingen (dann muß der linke Arm, ehe noch der rechte vorwärts bewegt wird, sich nach rechts hin vor den rechten Arm schieben und dann mit Kreuzung unter der Achselhöhle hin in die Kreisbewegung scharf rückwärts übergehen). Bei fortgesetzter Wiederholung dieses Schwunges — der dem Innenkreisen vorlings entspricht — kann das Kreuzen der Arme so erfolgen, daß abwechselnd der rechte oder der linke Arm von oben her über den andern hinschwingt. Selbstverständlich werden beide Gegenschwünge — also linker Arm rückwärts und rechter vorwärts und umgekehrt — auch an der linken Körperseite ausgeführt.

Wer in der Ausführung der einarmigen Kreise seitlings, der im vorangehenden Abschnitt behandelten Parallelschwünge und endlich der eben zuvor besprochenen Gegenschwünge noch nicht bis zu sicherer und schöner Ausführung vorgedrungen ist, der bleibt zunächst besser noch von diesen Gegenschwüngen an einer Seite des Körpers weg, da sie vor allem eine feste, am besten unfehlbare Sicherheit in der Innehaltung der richtigen Schwungebene und eine ebenso sichere Gliederbeherrschung voraussetzen, sollen sie nicht unschön wirken, ja zu Rückschritten in der vielleicht mühsam gewonnenen ersten Sicherheit führen. Je nach dem Gefühl der erlangten Tüchtigkeit wird der Lehrer

für seine Schüler, der Einzelturner für sich selbst entscheiden, ob er den nächsten Übungsgruppen Übungszeit widmen will oder nicht. An den Wechsel der Gegenschwünge von einer Körperseite an die andere in Gruppe 11 sollte sich auf jeden Fall nur derjenige heranmachen, der die vorangehenden Übungen bis zu tadelloser Sicherheit bewältigt hat.

10. Gruppe.

I. Bei „Übt“ wird der l. Arm zur Vorhalte vorwärts, der r. Arm zur Rückhalte rückwärts gehoben; unverweilt beginnt dann das Schwingen:

1—8! Acht untere Halbkreise, des l. Armes an der linken, des r. Armes an der rechten Seite.

1—8! Sieben Armkreise, l. Arm vorw. und r. Arm rückw., und einen unteren Halbkreis (im 8. Takt) bis zur Vorhalte r. und Rückhalte links.

1—8! Sieben Armkreise, l. Arm rückw. und r. Arm vorw. und einen unteren Halbkreis (im 8. Takt) zur Vorhalte l. und Rückhalte r. Dann unverweilt Senken der Keulen.

II. Bei „Übt“ wie oben Vorhalte links und Rückhalte rechts.

1—8! Acht untere Halbkreise an der r. Seite des Körpers.

1—8! Sieben Gegenkreise an der r. Körperseite: rechts rückw., links vorw., und einen unteren Halbkreis zur Kreuzung der Arme an der r. Seite; der r. Arm ist nach vorn, der l. Arm nach hinten gehoben.

1—8! Sieben Gegenkreise an der r. Körperseite: rechts vorw., links rückw., und einen unteren Halbkreis (im 8. Takt) zur Vorhalte l. und Rückhalte r. Senken der Keulen.

III. Wie Übung II, aber an der Gegenseite.
Die Übung III kann auch an die Übung II angeschlossen werden, indem man einfach einen unteren Halkreis des l. Armes an der l. Seite, des r. Armes an der r. Seite einlegt, durch den die Haltung der Keulen umgewechselt wird.

Beim Kreuzen der Keulen kann abwechselnd der l. und der r. Arm über den andern hinschwingen.

11. Gruppe.

I. Vorhalte des linken, Rückhalte des r. Armes, dann:
1—8! Acht untere Halbkreise, und zwar abwechselnd jeder Arm an seiner Körperseite und beide Arme an der r. Körperseite.
1—8! Sieben ganze Gegenkreise, l. Arm vorw., r. rückw., und zwar abwechselnd jeder Arm an seiner Körperseite und beide Arme an der r. Körperseite; in der 8. Taktzeit noch ein unterer Halbkreis zur Kreuzung der Arme an der r. Körperseite (wie in der 10. Gruppe II. Übung.)
1—8! Sieben ganze Gegenkreise, l. Arm rückw., r. vorw., und zwar abwechselnd beide Arme an der r. Körperseite und jeder Arm an seiner Körperseite; in der 8. Taktzeit noch ein unterer Halbkreis zur Vorhalte l. und Rückhalte r.

II. Wie Übung I, aber widergleich.

III. Vorhalte des linken, Rückhalte des r. Armes, dann:
1! Gegenkreis, l. vorw., r. rückw., an der r. Körperseite.
2! Desgleichen, jeder Arm an seiner Körperseite.
3! Desgleichen, beide Arme an der l. Seite.
4! Jeder Arm an seiner Körperseite.
5! Beide Arme an der r. Seite.
6! Jeder Arm an seiner Körperseite.
7! Beide Arme an der l. Seite.
8! Jeder Arm an seiner Körperseite, dieser 8. Schwung zur Vorhalte r. und Rückhalte l. führend; dann unmittelbar, an der linken Körperseite beginnend:
1—8! die widergleiche Ausführung.

12. Verbindung von Armkreisen vorlings und seitlings durch Drehungen aus der Seit- und Quergrätschstellung. Beim Schwingen der Parallel- und Gegenkreise an der Seite des Körpers wird dem Übenden wohl aufgefallen sein, daß diese Schwünge im wesentlichen den Armkreisen vorlings ähnlich sind, daß nur die Haltung des Oberkörpers eine Veränderung mit sich bringt. Wirkungsvolle Übungen entstehen nun, wenn man die Schwünge vor dem Körper mit denen an der Seite abwechseln läßt. Dieser Wechsel wird durch eine Drehung des Körpers bewirkt. Wir nehmen Seitgrätschstellung ein, wie sie

auf Bild 4 gezeigt ist; wir lassen die rechte Keule in der Tiefhalte und schwingen mit der linken Keule einige Innenarmkreise. In einem Augenblick nun, in welchem die linke Keule durch die Hochhalte hindurch und nach rechts hinunter schwingt, heben wir leicht die Fersen, machen auf den Fußspitzen eine kurze Vierteldrehung nach rechts, so daß wir jetzt dorthin sehen, wohin vorher für uns die Richtung „rechts seitwärts" war, und gelangen so in die „Quergrätschstellung", in welcher der rechte Fuß vorn ist[1]. Die Keule blieb bei dieser Drehung in ihrer ursprünglichen Bahn. Es ist klar, daß sie jetzt einen Armkreis vorwärts, also einen Kreis an der linken Seite des Körpers, beschreibt, während sie vorher vor dem Körper im Innenarmkreis schwang. Aber sie bleibt in derselben Schwungebene, die zuerst für uns „Stirnebene" war, jetzt aber „Flankenebene" geworden ist. Gerade darauf muß großes Gewicht gelegt werden, daß der Keulenschwinger bei diesen Übungen mit Drehungen in der richtigen Ebene schwingt, sei es in der ursprünglichen Stirnebene oder in einer Ebene, welche dieser parallel liegt, an der andern Körperseite. Man kann sich dieses Verharren der Keule in derselben Schwungebene am besten klarmachen, indem man sich nahe vor eine Wand stellt, hier den Innenarmkreis links schwingt und dann die Drehung nach rechts ausführt. Weicht bei dieser Drehung die Keule aus ihrer bisherigen Bahn aus, so wird sie die Wand treffen und so dem Schwinger den schlagenden Beweis liefern, daß er einen Fehler begangen hat und beim ferneren Üben seine ganze Aufmerksamkeit der Innehaltung der richtigen Schwungebene zuwenden muß. Anfänger zeigen darin gewöhnlich Unsicherheit.

Wenn wir in der Seitgrätschstellung einen Außenkreis mit dem rechten Arm schwingen und nun im Augenblick der Hochhalte eine Drehung nach rechts ausführen, dann wird, falls wir die Keule auf ihrer Bahn weiterschwingen lassen, aus jenem ursprünglichen Außenarmkreis jetzt ein Kreis des rechten Armes vorwärts an der linken Körperseite geworden sein, die wir hier auch die Innenseite nennen könnten. Wir

---

[1] Bild 8 zeigt die Quergrätschstellung mit dem linken Fuß vorn, in die man aus der Seitgrätschstellung durch Drehung nach **links** gelangt.

hätten aber aus jenem Außenarmkreis rechts auch unmittelbar nach der Drehung zum Kreis des rechten Armes vorwärts an der rechten Körperseite übergehen können, indem wir die Keule in der Hochhalte aus der vorderen Schwungbahn heraustreten und in eine Schwungebene übergehen lassen, welche an der rechten Körperseite (die hier auch Außenseite heißen könnte), parallel mit der vorderen Stirnebene liegt.

Die nachfolgenden Übungsgruppen enthalten zunächst einarmige Schwünge, dann beidarmige Parallelschwünge vorlings und seitlings mit Verweilen in der vorderen Schwungebene nach der Drehung und mit Übergehen aus der vorderen in die hintere Schwungebene nach der Drehung.

12. Gruppe.

Armkreise in der vorderen Schwungbahn und Vierteldrehungen. Seitgrätschstellung.

I. Hochhalte rechts.

1—4! Vier Außenarmkreise; 1/4 Dreh. l.
5—8! Vier Armkreise rückw. an der r. Körperseite (= vorn) und 1/4 Dreh. nach vorn.
9—12! Vier Außenarmkreise; 1/4 Dreh. r.
13—16! Vier Armkreise r. vorw. an der l. Körperseite (= vorn), 1/4 Dreh. nach vorn und Schluß der Übung oder Wiederholung.

III. Hochhalte rechts. Die Schwünge der I. Übung, aber als Innenkreise des r. Armes beginnend.

V. Hochhalte beider Arme.

1—4! Rechtskreis beider Arme.
5—8! 1/4 Dreh. l. und Kreisen rückw. vorn.
9—12! 1/4 Dreh. nach vorn und Rechtskreis beider Arme.
13—16! 1/4 Dreh. nach rechts und Kreisen vorw. vorn.

VI. Wie V, wgl.

13. Gruppe.

Veränderung der vorigen Gruppe in der Weise, daß an Stelle der vier Armkreise immer nur ein Armkreis von einer Art geschwungen wird. Also

I. Hochhalte rechts.
1! Außenkreis; 1/4 Dreh. l. und
2! Kreis rückw. vorn; 1/4 Dreh. n. vorn und
3! Außenkreis; 1/4 Dreh. r. und
4! Kreis vorw. vorn.

Nach diesem Beispiel sind die Übungen II—VI der vorigen Gruppe gleichfalls umzugestalten.

14. Gruppe.

Armkreise mit Vierteldrehungen und Wechsel zwischen vorderer zu hinterer Schwungbahn.

Der Anfänger schwingt in den nachfolgenden Übungen besser zuerst stets vier Kreise statt des angegebenen einen, da es ihm zunächst schwer wird, nach jedem Schwung eine Drehung zu machen. Man muß sich also, ganz wie Gruppe 12 und 13 sich zu einander verhalten, für die erste Taktzeit „1!" die vier Taktzeiten 1—4! denken u. s. w.

I. Hochhalte rechts.
1! Außenkreis.
2! 1/4 Dreh. l. und Kreis rückw. hinten (d. h. an der l. Körperseite).
3! 1/4 Dreh. nach vorn und Außenkreis.
4! 1/4 Dreh. r. und Kreis vorw. hinten (d. h. an der r. Körperseite). Dreh. nach vorn und Wh.

III. Hochhalte rechts.
1! Innenkreis.
2! 1/4 Dreh. l. und Kreis vorw. hinten.
3! 1/4 Dreh. nach vorn und Innenkreis.
4! 1/4 Dreh. r. und Kreis rückw. hinten. Dreh. nach vorn und Wh.

V. Hochhalte beider Arme.
1! Rechtskreis.
2! 1/4 Dreh. l. und Kreis rückw. hinten.
3! 1/4 Dreh. nach vorn und Rechtskreis.
4! 1/4 Dreh. r. und Kreis vorw. hinten. Dreh. nach vorn und Wh.

Eine Steigerung in der Schwierigkeit erfahren nun die Übungen dieser Gruppe, wenn man aus einer Querstellung

durch eine halbe Drehung (1/2 Dreh.) in die andere Querstellung übergeht. Die Schwünge dieser Art sind in körperlicher Beziehung ebenso wirkungsvoll, als sie schön anzusehen sind. Allerdings muß auf tadellose Körperhaltung und richtiges Schwingen gesehen werden. Nur völlige Sicherheit in den Schwüngen vorlings wie seitlings sollte zur Übung dieser Gruppen ermuntern.

Wie wird nun diese 1/2 Drehung ausgeführt? In der Seitgrätschstellung mit Hochhalte machen wir 1/4 Drehung nach rechts zur Quergrätschstellung. Jetzt schwingen wir beide Keulen vorwärts abwärts und drehen uns, wenn Arme und Keulen durch die wagerechte Lage hindurch schwingen, nach vorn und, der Bewegung der Keulen linkshin folgend, mit weiterer 1/4 Drehung nach links zur Quergrätschstellung, in welcher die Keulen wieder zur Hochhalte gelangen. Bei dieser Drehung darf keine Pause eintreten: Drehung und Schwung müssen völlig in Einklang miteinander gebracht werden. — Die Drehung wird in dieser Weise ausgeführt, wenn sie gerade zusammenfällt mit einem Durchschwingen der Keulen durch die Tiefhaltung in der vorderen Schwungbahn. Ist aber die Keule kurz vor dem Augenblick der Drehung im Aufsteigen begriffen, dann wird die verlangte Drehung ausgeführt, wenn die obere Hälfte des Armkreises geschwungen wird, wenn sich also die Keulen durch die Hochhalte bewegen.

Die Drehung geschieht am besten auf den Fußspitzen. Öfter dürfte sogar die ganze Art der Übungen mit Viertel- und halben Drehungen es passend erscheinen lassen, wenn nach der Drehung in den Querstellungen der hintere Fuß nur mit der Fußspitze den Boden berührt; bei Mädchen und Frauen dürfte das sogar zu ständigem Gebrauch gemacht werden. Dabei ruht dann die Last des Körpers auf dem vorderen Bein. Bei den schwierigeren Übungen der nachfolgenden Gruppen dürfte allerdings ein fester Stand auf beiden Füßen erforderlich sein, da der Körper sonst leicht ins Wanken kommt. Aber diese Schwünge eignen sich ihres kraftvollen Charakters wegen auch mehr für die energische, alle Muskeln des Ober- wie Unterkörpers anspannende Ausführung im Männerturnen als für die Verwendung des auf anmutigere und ebenmäßigere Schwünge hingewiesenen weiblichen Turnens.

15. Gruppe.

Schwünge in der vorderen Schwungbahn mit Drehungen beim Tiefschwung der Keulen.

I. Hochhalte r. mit 1/4 Dreh. r.
1! Armkreis vorw.
2! Armkreis vorw. mit 1/2 Dreh. l.
3! Armkreis rückw.
4! Armkreis rückw. mit 1/2 Dreh. r. Wh.

III. Hochhalte r. mit 1/4 Dreh. r.
1! Armkreis rückw.
2! Armkreis rückw. mit 1/2 Dreh. l.
3! Armkreis vorw.
4! Armkreis vorw. mit 1/2 Dreh. r. Wh.

V. Hochhalte beider Keulen mit 1/4 Dreh. r.
1! Armkreis vorw.
2! Armkreis vorw. mit 1/2 Dreh. l.
3! Armkreis rückw.
4! Armkreis rückw. mit 1/2 Dreh. r. Wh.

16. Gruppe.

Schwünge mit Wechsel zwischen hinterer und vorderer Schwungbahn und Drehungen bei einem vorderen Zwischenschwung wie in voriger Gruppe.

I. Hochhalte r. und 1/4 Dreh. r.
1! Armkreis vorw. hinten.
2! Armkreis vorw. vorn mit 1/2 Dreh. l.
3! Armkreis rückw. hinten.
4! Armkreis rückw. vorn mit 1/2 Dreh. r. Wh.

III. Hochhalte r. und 1/4 Dreh. r.
1! Armkreis rückw. hinten.
2! Armkreis rückw. vorn mit 1/2 Dreh. l.
3! Armkreis vorw. hinten.
4! Armkreis vorw. vorn mit 1/2 Dreh. r. Wh.

V. Hochhalte beider Arme und 1/4 Dreh. r.
1! Armkreis vorw. hinten.
2! Armkreis vorw. vorn mit 1/2 Dreh. l.
3! Armkreis rückw. hinten.
4! Armkreis rückw. vorn mit 1/2 Dreh. r. Wh.

17. Gruppe.

Schwünge in der vorderen Schwungbahn mit Drehungen während des Durchgangs der Keulen durch die Hochhalte.

I. Hochhalte r. und 1/4 Dreh. r.
1! Armkreis vorw. und 1/2 Dreh. l. während der Hochhalte und unverweilt:
2! Armkreis rückw. und 1/2 Dreh. r. während der Hochhalte und unverweilt: Wh.

III. Hochhalte r. und 1/4 Dreh. r.
1! Armkreis rückwärts und 1/2 Dreh. l. wie in Übung I.
2! Armkreis vorw. und 1/2 Dreh. r. Wh.

V. Hochhalte beider Arme und 1/4 Dreh. r.
1! Armkreis vorw. und 1/2 Dreh. l.
2! Armkreis rückw. und 1/2 Dreh. r. Wh.

18. Gruppe.

Schwünge mit Wechsel zwischen hinterer und vorderer Schwungbahn und Drehungen während des Durchgangs der Keulen durch die Hochhalte.

A. Einarmige Schwünge.

Hochhalte r. und 1/4 Dreh. r.

I. 1! Kreis vorw. vorn und 1/2 Dreh. l.
2! Kreis rückw. hinten und 1/2 Dreh. r. Wh.

III. 1! Kreis vorw. hinten und 1/2 Dreh. l.
2! Kreis rückw. vorn und 1/2 Dreh. r. Wh.

V. 1! Kreis vorw. hinten und 1/2 Dreh. l.
2! Kreis rückw. hinten und 1/2 Dreh. r.

Die Drehung muß bei dieser Übung sehr kurz gemacht werden. Da die Übung ziemlich gezwungen aussieht, läßt man besser beide Schwünge umgekehrt aufeinander folgen und beginnt mit einem Einleitungsschwung:
1! Kreis vorw. vorn mit 1/2 Dreh. l. beim Tiefschwung.
2! Kreis rückw. hinten und 1/2 Dreh. r.
3! Kreis vorw. hinten und Wh., mit 1! beginnend, ohne daß eine Drehung nach 3! erfolgt.

VII. 1! Kreis rückw. vorn und 1/2 Dreh. l.
2! Kreis vorw. hinten und 1/2 Dreh. r. Wh.

IX. 1! Kreis rückw. hinten und 1/2 Dreh. l.
2! Kreis vorw. vorn und 1/2 Dreh. r. Wh.
XI. 1! Kreis rückw. hinten und 1/2 Dreh. l.
2! Kreis vorw. hinten und
3! Kreis vorw. vorn mit 1/2 Dreh. r. beim Tiefschwung und Wh.

B. Zweiarmige Schwünge.

Die sämtlichen Schwünge unter A. können aus der Hochhalte nach 1/4 Drehung rechts aus der Seitgrätschstellung zur Quergrätschstellung mit beiden Armen begonnen werden. Statt des r. Armes schwingen dann eben beide Arme, vorw. oder rückw., vorn oder hinten, ganz nach den Angaben, die sich unter A. auf den r. Arm beziehen. Der Beginn der widergleichen Ausführung linkshin ist natürlich auch möglich.

Zu den Übungen mit Drehungen sind nun ebensowohl auch die Gegenschwünge zu verwenden.

19. Gruppe.

Außenkreise mit Drehungen.
Seitgrätschstand und Hochhalte beide Arme.

I. 1! Außenkreis beider Arme.
2! 1/4 Dreh. r. und Armkreis l. rückw. und r. vorw., beide vorn.
3! Desgl. 1/4 Dreh. nach vorn.
4! Desgl. 1/4 Dreh. l., Armkreis l. vorw. und r. rückw., beide vorn. Dreh. nach vorn und Wh.

II. 1! Außenkreis beider Arme.
2! 1/4 Dreh. r. und Armkreis l. rückw. vorn und r. vorw. hinten.
3! Desgl. 1/4 Dreh. nach vorn.
4! Desgl. 1/4 Dreh. nach l. und Armkreis r. rückw. vorn und l. vorw. hinten.

III. 1! Außenkreis beider Arme.
2! 1/4 Dreh. r. und Armkreis l. rückw. und r. vorw., beide hinten.
3! Desgl. Dreh. nach vorn.

4! Desgl. 1/4 Dreh. nach l. und Armkreis l. vorw. und r. rückw., beide hinten.

IV. Seitgrätschstand und Hochhalte beider Arme; 1/4 Dreh. r. und:
1! Armkreis l. rückw. vorn und r. vorw. vorn und 1/2 Dreh. l. im Augenblick der Hochhalte und
2! Armkreis r. rückw. vorn und l. vorw. hinten und 1/2 Dreh. r.; Wh.

20. Gruppe.

Innenkreise mit Drehungen.

Seitgrätschstand und Hochhalte beider Arme:

I. 1! Innenkreis beider Arme!
2! 1/4 Dreh. r. und Armkreis l. vorw. und r. rückw., beide vorn.
3! Desgl. 1/4 Dreh. nach vorn.
4! Desgl. 1/4 Dreh. l. und Armkreis l. rückw. und r. vorw., beide vorn. Dreh. nach vorn und Wh.

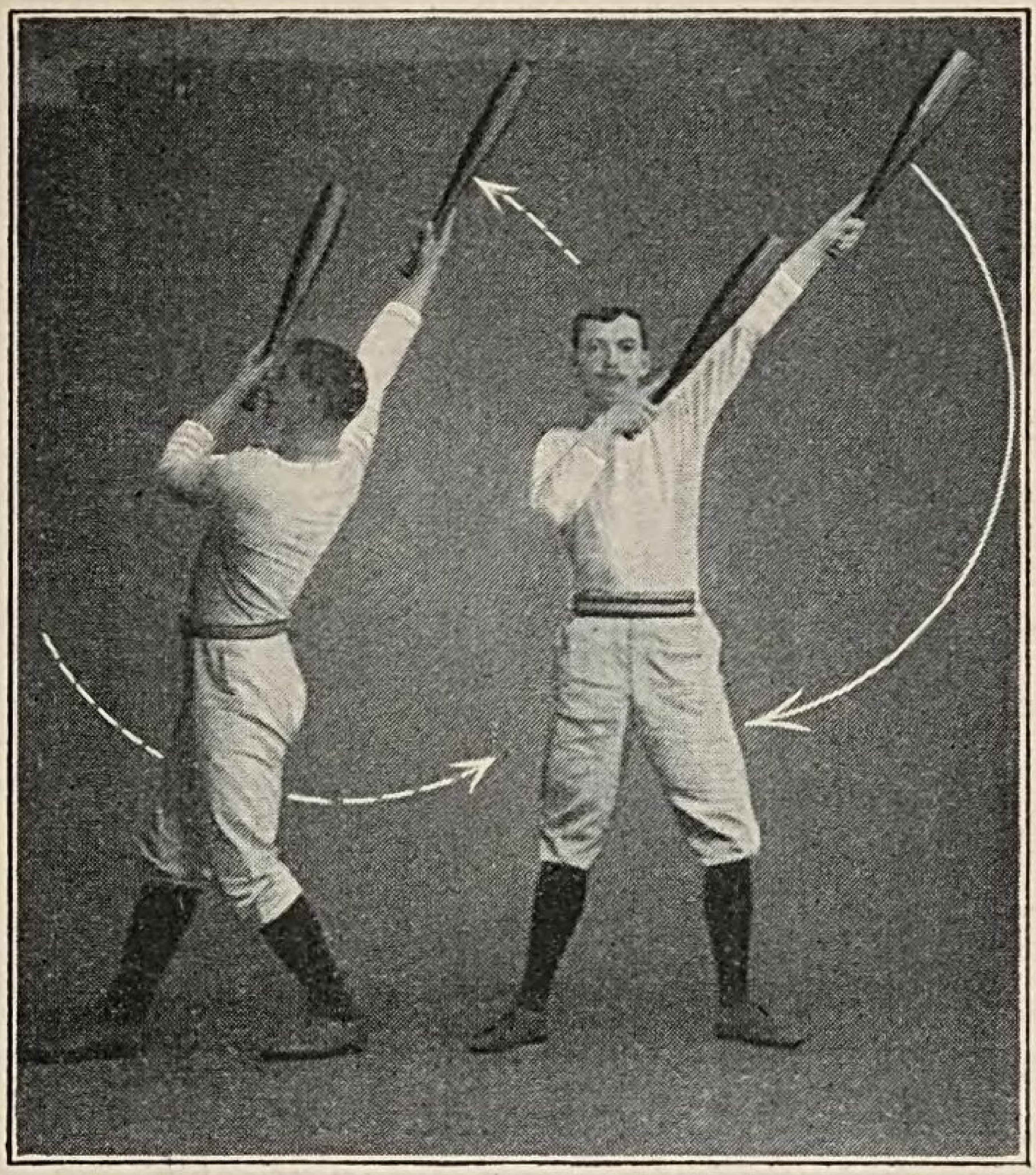
II. Wie Übung I, aber nach der 1/4 Dreh. zur Quergrätschstellung schwingt der eine Arm in der vorderen, der andere in der hinteren Schwungbahn. (Siehe Gruppe 19, II.)

III. Desgl., aber in der Quergrätschstellung schwingen beide Arme in der hinteren Bahn. (Siehe Gruppe 19, III.)

IV. 1/4 Dreh. r. zur Quergrätschstellung.
1! Armkreis l. vorw. vorn, r. rückw. hinten und 1/2 Dreh. l.
2! Armkreis l. rückw. hinten, r. vorw. vorn und 1/2 Dreh. r. Wh.

13. Das Überführen der Keulen (Schwungwechsel) aus dem Rechtskreisen vorlings zum Linkskreisen mittels Drehungen. Sind beide Keulen aus der Seitgrätschstellung mit Hochhalte in das Rechtskreisen vor dem Körper versetzt, so kann man die Keulen durch einen schlank und glatt aussehenden Schwung ohne merkliches Anhalten in den Linkskreis überführen, indem man ähnliche Drehungen benutzt, wie sie in den vorigen Übungen auftraten. Wenn beim Rechtskreis beider Keulen diese durch die Hochhaltung hindurchschwingen, erfolgt eine 1/4 Drehung rechts zur Querstellung. Die Keulen schwingen jetzt vorwärts hinab und durch die Tiefhalte an der rechten Seite des Körpers, also in der hinteren Schwungbahn (wie die punktierte Linie in Bild 10 h andeutet), aufwärts bis zur Schräghochhalte rückwärts, in welcher der rechte Arm gestreckt, der linke gebeugt ist. Sobald Arme und Keulen diese

Haltung erreicht haben, wird eine kurze 1/4 Drehung links und dabei ein Überheben der Keulen in die vordere Schwungbahn zur Schräghochhalte links seitwärts ausgeführt, aus welcher die Keulen dann abwärts in das Linkskreisen übergehen. Natürlich darf keine Pause eintreten. Jeder eckige Übergang muß vermieden werden; die Keulen müssen sich in schön geschwungener Linie von hinten nach vorn in die entgegengesetzte Schwungrichtung bewegen,



h 10 v

wobei der Durchgang durch die Schräghochhaltung schnell erfolgen muß. Sind die Keulen so in das Linkskreisen übergeführt, so kann natürlich wiederum ein Wechsel zum Rechtskreisen stattfinden, indem mit 1/4 Drehung links die widergleiche Ausführung begonnen wird.

Unser Bild 10 zeigt die für die Schönheit dieses Schwungwechsels wesentlich entscheidenden beiden Schräghaltungen „h“ in der hinteren, „v“ in der vorderen Schwungebene. Man kann diesen Schwung auch so ausführen, daß man in der Querstellung das hintere Bein beim Tiefschwingen der Keulen beugt und den Körper in der so erlangten Auslagestellung rückwärts beugt; im Augenblicke des Überführens müssen dann Oberkörper und Keulen in einer geraden Linie liegen, und das Aufrichten des Körpers mit Strecken des linken Beines erfolgt erst nach der Drehung vorwärts.

Dritter Teil.

Die Handkreise und ihre Verbindung mit den Armkreisen zu Gleichschwüngen.

14. Allgemeine Erklärung. Armkreise nannten wir solche Schwünge, bei denen der ganze Arm Kreisschwünge vollführte, wobei dann die Keule in der Verlängerung des Armes gehalten wurde. Dabei lag der Mittelpunkt des beschriebenen Kreises im Schultergelenk. Kreist nun nicht der Arm, wird dieser hingegen in Ruhe und dabei mehr oder weniger gestreckt gehalten, beschreibt dagegen die Keule allein einen Kreis, dessen Mittelpunkt in der Hand liegt, in welcher der Griff der Keule sich dreht, so sprechen wir von einem Handkreis. Wurde bei den Armkreisen der Radius durch Arm und Keule gebildet, so giebt bei den Handkreisen die Keule allein den Radius her. Man vergleiche hierzu die punktierten Kreise auf den Bildern 12 und 20. Die Bewegung, welche die Keule bei einem Handkreis macht, entspricht der Speichenbewegung eines Schwungrades, wobei das eine Ende der Speiche sich nahe an der Achse dreht, das andere Ende eine Kreislinie beschreibt. Wohl jeder Spaziergänger wird schon einmal in ähnlicher Weise, wie sich beim Handkreis die Keule drehen soll, seinen Spazierstock im Kreise herum geschwungen haben, indem er den Griff des Stocks sich in der Hand drehen ließ. Ein Unterschied ergiebt sich für das Keulenschwingen aber daraus, **daß hierbei die Hand meist kräftig mitgedreht werden muß**, wodurch die Bewegung zu einer an=

strengenden Muskelübung wird im Gegensatz zu einer ziemlich müßigen Spielerei.

Wird bei den „Handkreisen" die Hand, welche sich mit dem Griff der Keule dreht, ruhig oder fast ruhig an derselben Stelle gehalten, sei es bei gestrecktem oder gebeugtem Arm, so beschreibt das Keulenende eine Kreislinie. Wird nun aber die Hand während des Kreisens der Keule nicht stillgehalten, beschreibt die Hand z. B. einen gerad- oder krummlinigen Weg, so wandelt sich natürlich die vom Keulenende in der Luft beschriebene Bahn aus einer Kreislinie zu anderen Kurven um. Trotzdem nun gerade die Schwünge, bei denen während der Umdrehung der Keule in der Hand ein kräftiges Armbeugen und -Strecken erfolgt, sehr viel angewandt werden, spricht man doch auch bei ihnen von „Handkreisen", indem man auf das Kreisen oder vielmehr Drehen der Keule und Hand das Gewicht legt und die augenscheinliche Thatsache, daß die beschriebenen Bahnen des Keulenendes keine Kreislinien sind, unbeachtet läßt.

Man kann Handkreise ausführen bei vor-, seit- und hochgehobenem, auch abwärts gestrecktem Arm; ebenso bei gebeugtem Arm vor oder hinter dem Körper und an dessen Seite, auch mit gleichzeitigem Beugen und Strecken des Armes während des Kreisens der Keule.

Es ergeben sich also folgende Hauptmöglichkeiten für die Handkreise. Die Keule kreist, d. h. dreht sich in der Hand,

a) während einer Beugehaltung des Armes, z. B. so, daß die Hand seitlich neben der Schulter gehalten wird, wie Bild 13 zeigt, auch so, daß die Hand vor dem Leib (Bild 11) oder hinter dem Rücken (Bild 27) gehalten wird;
b) während einer Streckhaltung des Armes, so in der Vor-, Hoch-, Seit- oder Tiefhalte des Armes, wie aus den Bildern ersichtlich;
c) während der Arm aus einer Streckhaltung mit schneller, kräftiger Bewegung gebeugt und wieder gestreckt wird, z. B. mit Beugen des Armes aus der Hochhalte zur Haltung der Hand hinter dem Nacken und folgendem Hochstrecken des Armes.

Im folgenden beschreiben wir die einzelnen Handkreise in der Reihenfolge eines Lehrgangs, der das Gleichartige und der

Ähnlichkeit der Bewegung nach Zusammengehörige auch zusammen behandelt, ohne auf die Innehaltung einer systematischen Reihenfolge Wert zu legen.

A. Handkreise vor dem Körper.

15. Außenhandkreis mit einer Keule. Wir kippen die rechte Keule vorwärts an. Wir können die Keule nun rechtsherum d. i. „nach außen" und linksherum d. i. nach innen kreisen lassen, ganz entsprechend den Richtungen, in denen die Armkreise geschwungen werden.

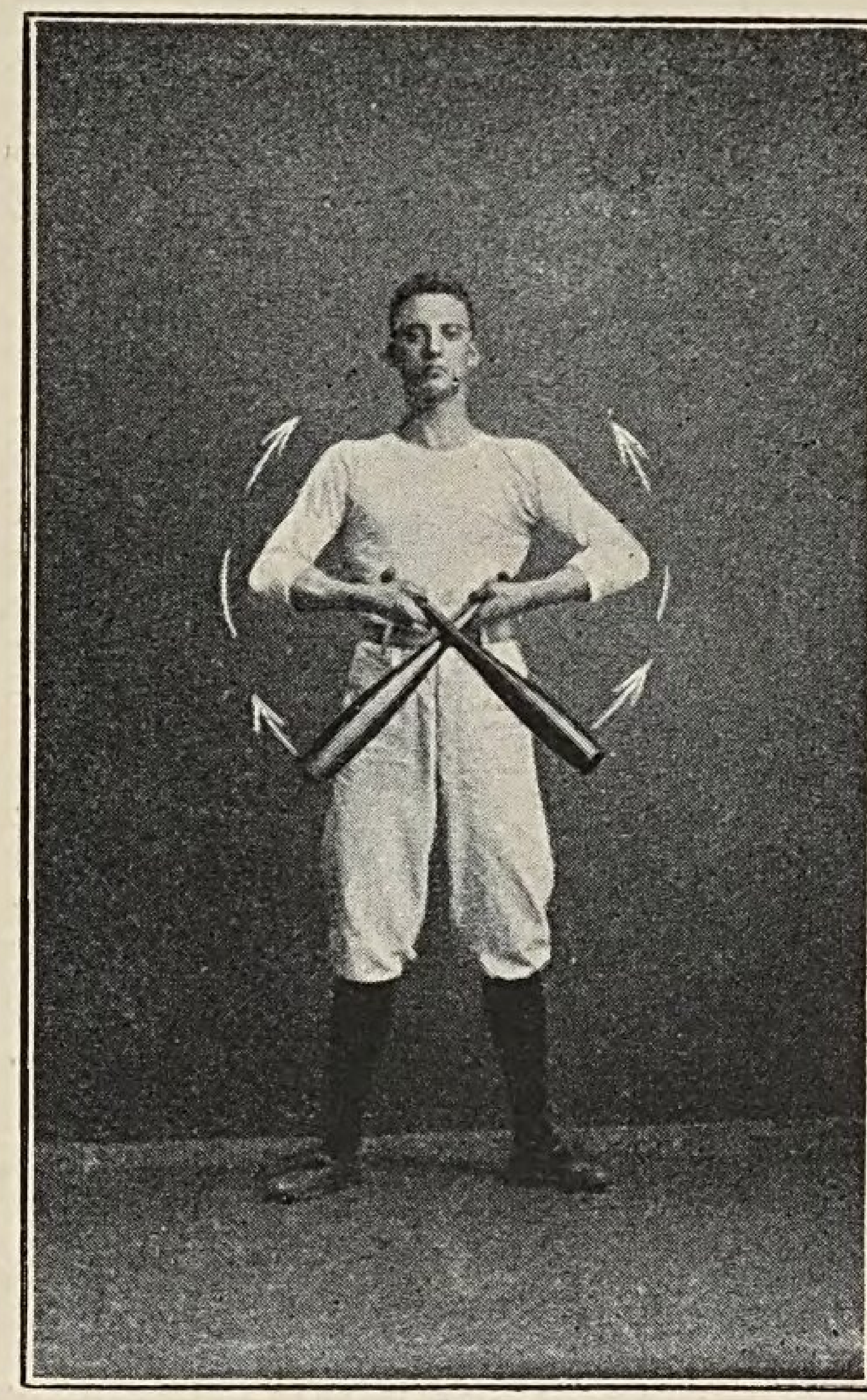
Wir üben zunächst den Außenkreis mit der rechten Keule. Das Keulenende fällt aus der senkrechten Haltung genau rechts seitwärts und durch die wagerechte Haltung weiter nach unten bis zur senkrechten Richtung abwärts. Um uns die Drehbewegung, die die rechte Hand machen muß, zu verdeutlichen, sehen wir unser Bild 12 an. Wir sehen, daß sich die Hand nach außen dreht, d. h. der Daumen dreht sich nach rechts und unten; die Kleinfingerseite der Hand wird, wenn die Keule gegen die Erde abwärts gerichtet sein wird, ganz nach oben gedreht sein. Damit bei dieser Drehung die Keule genau in der Stirnebene bleibt, wird die innere Seite der Hand nach vorn gedreht. Man muß bei der ganzen Bewegung die Finger die Keule nicht zu fest umkrampfen lassen, man kann im Gegenteil den Griff gern etwas lösen. Hat die Keule ihre tiefste Haltung erreicht, dann bewegt sie sich genau linkshin wieder aufwärts, wobei dann der Daumen wieder nach oben und der Handrücken zunächst nach vorn gelangt.

Damit uns diese drehende Bewegung der Hand recht geläufig werde, lassen wir die Keule mehrmals (ohne Pause, ohne Befehl) diesen Außenhandkreis ausführen. Wir achten darauf, daß einmal die Keule genau seitwärts fällt und seitwärts gehoben wird, nicht etwa beim Fallen aus der Stirnebene vorwärts heraustritt und eine Art Trichterkreisen ausführt, und daß zweitens die Hand möglichst gedreht und doch nicht hin und her, auf und ab bewegt, vielmehr der Unterarm ruhig gehalten oder doch nur unmerklich bewegt wird.

16. Außenhandkreis mit beiden Keulen. Ist dann der Außenhandkreis auch links geübt, dann kann man den Hand-

kreis beider Keulen nach außen ausführen, wobei sich die Keulen zunächst unten kreuzen, entweder die rechte vor der linken, wie in Bild 11, oder umgekehrt. Man muß bei dieser Übung darauf achten, daß die Hände nahe bei einander bleiben; werden sie von einander entfernt, wozu der Anfänger neigt, so schlagen die Keulen leicht zusammen oder auf die Finger.

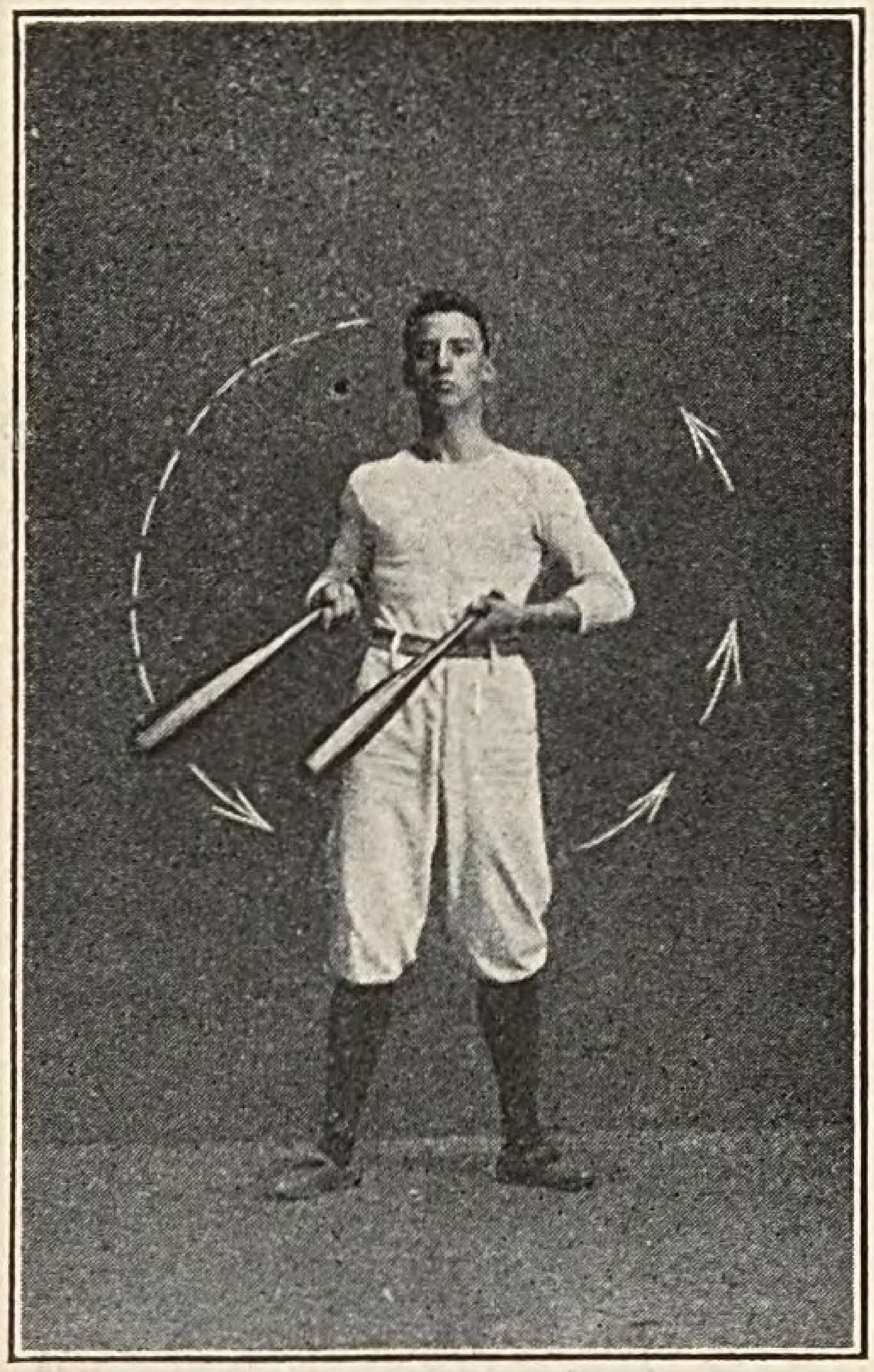
17. Ein- und beidarmige Innenhandkreise. Die Einübung des Handkreises einwärts erfolgt in derselben Weise. Die rechte Keule beschreibt bei diesem genau den umgekehrten Weg, wie beim Außenkreis. Aus der Ausgangshaltung, bei welcher ja, wie Bild 3 zeigt, die Fingerknöchel nach vorn gerichtet sind, drehen diese sich zunächst nach innen (links), die Keule fällt dorthin mit gleichzeitigem Weiterdrehen der Hand und bewegt sich durch die senkrechte Haltung abwärts nach rechts wieder hinauf. Bei der Ausführung des Handkreises beider Keulen nach innen kreuzen sich die Keulen aus ihren Ausgangshaltungen zunächst oben. Dabei kann sich die rechte vor oder hinter der linken hin bewegen. Bewegt sich die linke vor der rechten hin, dann liegt, sobald die Keulen nach unten gerichtet sind, die rechte vorn, wie es das Bild 11 zeigt. Man muß sich in dieser Abbildung die Pfeile in umgekehrter Richtung zeigend denken, wenn man die Einwärtsbewegung bezeichnet haben will. Wieder gilt für das Üben, daß die Hände nicht zu weit auseinandergehalten werden dürfen.



11

18. Parallele Handkreise. Schwieriger als die Bewegung beider Keulen einwärts oder auswärts ist die Bewegung beider Keulen rechts oder links herum. Schwingen z. B. beide Keulen rechts herum, wie es Bild 12 zeigt, so beschreibt die rechte Keule

einen Außen-, die linke einen Innenkreis. Das Schwierige bei dieser Übung liegt in der parallelen Haltung der Keulen, die nicht verloren gehen darf, soll die Ausführung einen exakten und schönen Eindruck machen. Auch muß der Keulenschwinger darauf achten, daß er die Keulen nicht aus der Stirnebene heraustreten läßt und daß er nicht etwa eine Hand höher hält als die andere.


12

19. Handkreise vor dem Körper, eingelegt in halbe und ganze Armkreise. Sind die Drehbewegungen der Hand bei diesen Handkreisen geläufig geworden, so kann man zu Verbindungen mit Armkreisen übergehen. Zunächst legt man die Handkreise in die halben Armkreise ein. Aus der Außenhalte des rechten Armes schwingt dieser gestreckt abwärts; ohne Pause bewegt sich nun die Keule aus der Tiefhalte links aufwärts mit gleichzeitigem Beugen des Armes; die Keule schwingt dann durch die senkrechte Stellung hindurch und unverweilt wie beim Außenhandkreis nach rechts hinunter; dabei streckt sich aber der Arm zur Tiefhalte und schwingt dann nach links hinauf zur Innenhalte; in den einfachen halben Armkreis von der Außen- zur Innenhalte ist so der Handkreis vor dem Körper mit Armbeugen und -Strecken als Schleife eingelegt worden. Aus der Innenhalte schwingt die Keule abwärts und abermals, aus der Tiefhalte mit Armbeugen beginnend, mit Handkreis vor dem Körper, diesmal einwärts, wieder zurück zur Außenhalte; man zählt bei dieser Hin- und Herbewegung 4 Taktzeiten, nämlich „1!" wenn die Keule nach dem Abwärtsschwingen aus der Außenhalte zuerst durch die Tiefhalte schwingt, „2!" wenn sie nach dem Außenhandkreis zum zweitenmal dorthin gelangt;

aus der Innenhalte kehrt der Arm unverweilt, wie ein Pendel, zurück, und 3! und 4! werden nun dem vorigen entsprechend in den beiden Tiefhaltungen gezählt. Diese Schwünge werden fortgesetzt geübt, auch mit dem linken Arm. Dann führt man sie auch aus der Links- und Rechtshalte, schließlich aus der Außen- und Innenhalte beider Arme aus. Ohne Mühe legt man dann diese Handkreise auch in die ganzen Armkreise ein.

21. Gruppe.

Arm- und Handkreise vor dem Körper. (Vergl. die 1. Gruppe.)
Ausgangshaltung: Beide Keulen sind angekippt.

I. Beim Befehl „Übt!" wird der r. Arm zur Außenhalte nach rechts gestreckt. Sofort beginnt das Schwingen.

1 u. 2! Ein unterer 1/2 Armkreis mit eingelegtem Außenhandkreis vor dem Körper zur Innenhalte.

3 u. 4! Ein unterer 1/2 Armkreis mit eingelegtem Innenhandkreis v. d. Kpr. zur Außenhalte.

5—8! Wh.

1—8! Außenarmkreise mit eingelegten Handkreisen v. d. Kpr.; nach dem 8. Takt (dem 4. Handkreis) wird die Keule bis zur Innenhalte gehoben und kehrt dann unverweilt um zu

1—8! Innenarmkreisen mit eingelegten Handkreisen v. d. Kpr.; nach dem 8. Takt (dem 4. Handkreis) wird die Keule bis zur Außenhalte geschwungen und dann angekippt.

II. Wh.

III. Beide Arme werden zu Beginn nach rechts (in die „Rechtshalte") gestreckt.

1—8! Vier untere 1/2 Armkreise mit eingelegten Handkreisen v. d. Kpr.

1—8! Rechtskreise beider Arme mit eingelegten Handkreisen v. d. Kpr. Nach dem 8. Takte Innehalten in der Linkshalte und

1—8! Linkskreisen beider Arme mit eingelegten Handkreisen v. d. Kpr.

IV. Beide Arme werden zu Beginn nach außen gestreckt, dann:

1—8! Vier untere 1/2 Armkreise mit eingelegten Handkreisen v. d. Kpr. Nach dem 1. und dem 3. Hand-

kreis gelangen die Arme zur Kreuzung in der Innenhalte.

1—8! Außenarmkreise mit eingelegten Handkreisen v. d. Kpr. Nach dem 8. Takt, dem 4. Handkreis, kreuzen sich die Arme in der Innenhalte; aus dieser schwingen sie abwärts zu

1—8! Innenarmkreisen mit eingelegten Handkreisen v. d. Kpr. Nach dem 8. Takte erfolgte aus der Außenhalte das Ankippen der Keulen zur Ausgangshaltung.

B. Handkreise seitlings an der Außenseite.

20. Handkreis seitlings bei Beugehaltung des Armes.

Der rechte Arm wird zu spitzem Winkel gebeugt, die rechte Hand in Schulterhöhe gehalten (siehe Bild 13). Die Keule steht in der Hand senkrecht, genau in der Weise, wie's die Abbildung für die linke Keule zeigt. Zum Handkreis vorwärts lassen wir nun die Keule genau nach vorn fallen, wobei die Hand sich so vorwärts dreht, daß die Keule, wenn sie abwärts gegen den Boden gerichtet ist, in der Gaffel zwischen Daumen und Zeigefinger an der Außenseite des Armes herabhängt. Unverweilt wird dann die Keule genau rückwärts hochgehoben. Die Ebene dieses Kreises schneidet die Stirnebene genau rechtwinkelig, der Mittelpunkt liegt in der Hand, welche der Schulter auch noch mehr genähert werden kann, als es auf dem



13

Bild geschehen ist. — Um zu einer glatten, schönen Ausführung zu gelangen, lassen wir auch hier die Keule diese Kreisbewegung

mehrmals ausführen. Hat man die einarmige Ausführung erlernt, so übt man diese Handkreise mit beiden Keulen. Die Handkreise rückwärts beschreiben genau den umgekehrten Weg; man denke sich in dem Bilde die entgegengesetzte Pfeilrichtung, und man wird wissen, wie man zu üben hat. Auch diese Kreise werden erst rechts, dann links, dann beidarmig (beide vorw. oder rückw. oder eine Keule vorw., die andere rückw.) geübt.

21. Handkreis seitlings aus der Hochhalte mit Beugen und Strecken des Armes. Der rechte Arm ist zur Hochhalte der Keule hochgestreckt; man läßt zum Handkreis vorwärts die Keule genau vorwärts fallen, indem man gleichzeitig den rechten Arm beugt. Hat die Keule die tiefste Haltung erreicht, d. h. hängt sie gegen den Boden hinab, so ist auch gerade die stärkste Beugung des Armes eingetreten (Bild 13). Man muß nun besonders darauf achten, daß die Keule sich genau rückwärts hochbewegt, bei gleichzeitigem Strecken des Armes. Bei der Übung muß die rechte Hand sich durch das Beugen und Strecken des Armes gradlinig abwärts und aufwärts bewegt haben. Nach jedem Handkreis muß der Arm wieder zu vollkommener Hochstreckhalte gelangt sein, darf nicht lässig gebeugt oder schief gehalten werden. Nach ein- und beidarmiger Übung wird der gleiche Handkreis rückwärts geübt.

22. Handkreise seitlings aus der Hochhalte, eingelegt in die Armkreise seitlings. Aus der Hochhalte eines Armes kann man z. B. einen Handkreis vorwärts mit Armbeugen und -Strecken und unmittelbar anschließend einen Armkreis vorwärts schwingen oder auch mit dem Armkreis beginnen und in dem Augenblick, in dem die Keule wieder in die Hochhalte gelangt, mit Armbeugen in jenen Handkreis übergehen. Dieses Beispiel zeigt, daß man fortgesetzt einen Armkreis und einen Handkreis abwechselnd schwingen kann, sowohl rückwärts wie vorwärts. Man kann auch abwechselnd zwei oder mehr Armkreise und zwei oder mehr Handkreise ausführen. Schwingt man mit beiden Keulen diesen Handkreis vorwärts oder rückwärts, so kann man Kreise mit beiden Armen an derselben Seite des Körpers anschließen. Läßt man aber eine Keule den Handkreis rückwärts, die andere gleichzeitig den Handkreis vorwärts beschreiben, so fügen sich sowohl Armkreise an beiden Seiten des Körpers wie mit beiden Keulen an einer Seite zwanglos

an. Es ergiebt sich so eine vielfache Übungsmöglichkeit. Wenn der Leser die Übungsgruppen des ersten Teils, wo die Armkreise behandelt sind, zu Rate zieht, wird er finden, daß in die meisten Schwünge seitlings, die durch die Hochhalte führen, die hier in Rede stehenden Handkreise eingefügt werden können. Durch die Drehungen aus der Seitgrätschstellung zu den Querstellungen ist zugleich die Möglichkeit gegeben, auch die Arm- und Handkreise vorlings an die Schwünge seitlings anzuschließen. So werden leichte und schwierige Übungsaufgaben gebildet werden können. Wir geben Andeutungen durch zwei Beispiele.

22. Gruppe.

Seitgrätschstellung mit Ankippen der Keulen.
Hochstrecken mit 1/4 Dreh. r.

I. 1! Handkreis beider Keulen vorw., mit Armbeugen und -Strecken.
2! Armkreis vorw. mit 1/2 Dreh. l. beim Tiefschwung zur Querstellung mit Hochhalte beider Keulen.
3! Handkreis vorw. (wie bei 1!).
4! Armkreis vorw. mit 1/2 Dreh. r. beim Tiefschwung zur Querstellung mit Hochhalte. Wh.

II. 1 u. 2! Wie bei Übung I, aber an 2! sofort angeschlossen
3! Handkreis rückw. zur Hochhalte.
4—6! Die widergleiche Ausführung, zur Anfangshaltung zurück. Wh.

III. 1—8! Wie Übung II, aber aus der Querstellung erfolgt zunächst nur 1/4 Dreh. zu einem Armkreis vor dem Kpr. und dann eine weitere 1/4 Dreh.

IV. 1—10! Wie Übung III, aber es wird in den Armkreis vorl. auch ein Handkreis vorl. eingelegt.

23. Gruppe.

Seitgrätschstellung mit Ankippen der Keulen.
Hochstrecken mit 1/4 Dreh. r.

I. 1. Handkreis beider Keulen vorw. mit Armbeugen und -Strecken.
2! Armkreis vorw. an der r. Körperseite und 1/2 Dreh. l. bei der Hochhalte.

3! Armkreis rückw. an der r. Körperseite.
4! Handkreis beider Keulen rückw. mit Armbeugen und -Strecken.
5—8! Widergleiche Ausführung, zurück zur Anfangshaltung.

II. 1! Handkreis beider Keulen rückw. mit Armbeugen und -Strecken.
2! Armkreis rückw. an der r. Körperseite und 1/2 Dreh. l. bei der Hochhalte.
3! Armkreis vorw. an der l. Körperseite.
4! Handkreis vorw. mit Armbeugen und -Strecken.
5—8! Widergleiche Ausführung.

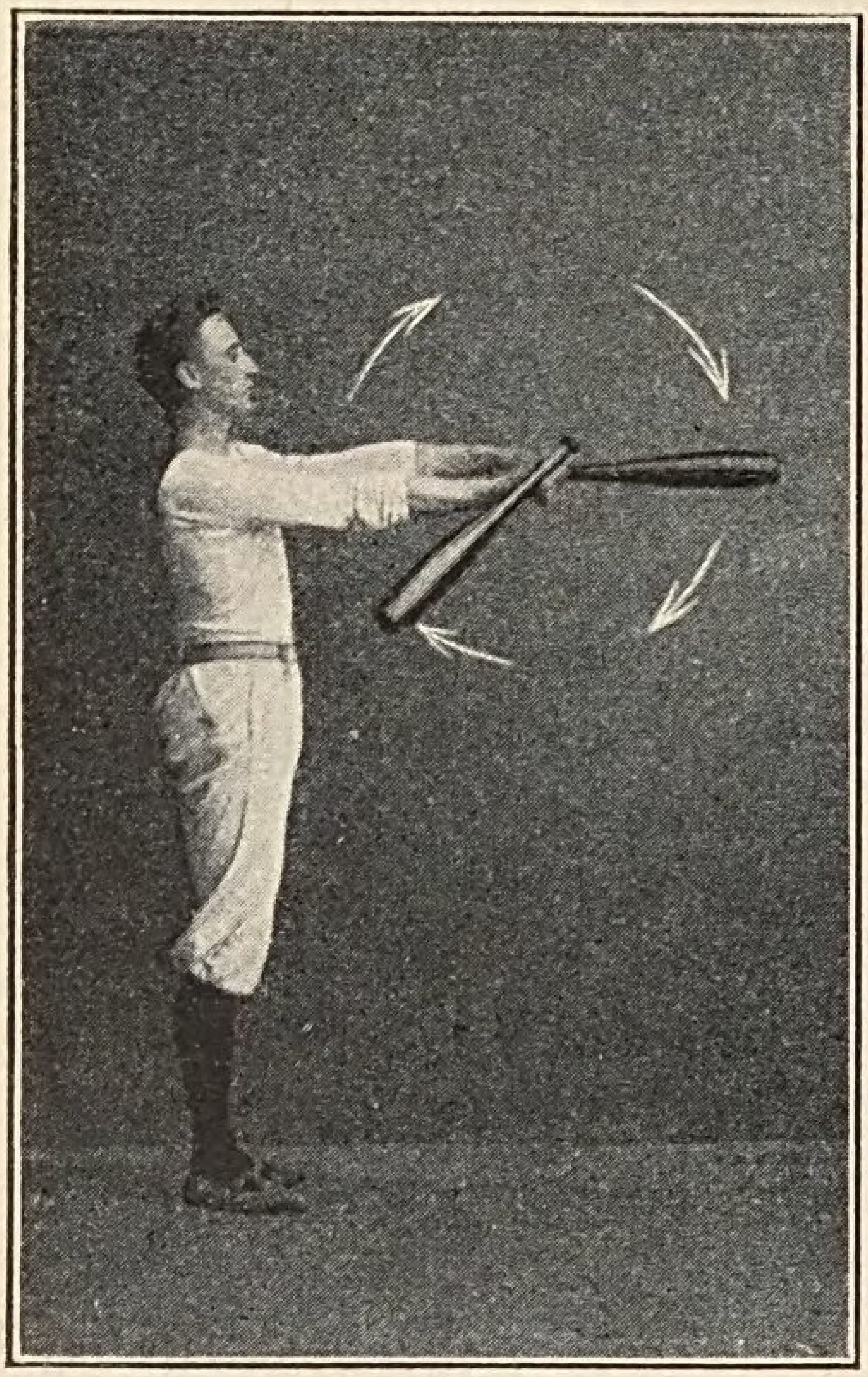
III. 1! Handkreis l. rückw. vorn und r. vorw. hinten.
2! Armkreis l. rückw. vorn und r. vorw. hinten und 1/2 Dreh. l. bei der Hochhalte und
3! Armkreis l. vorw. hinten und r. rückw. vorn.
4! Handkreis l. vorw. hinten und r. rückw. vorn.
5—8! Widergleiche Ausführung.

IV. 1! Handkreis l. vorw. vorn und r. rückw. hinten.
2! Armkreis desgl. und 1/2 Drehung l.
3! Armkreis l. rückw. hinten und r. vorw. vorn.
4! Handkreis desgl.
5—8! Widergleiche Ausführung.

Eine Veränderung der Übungen dieser Gruppe ergiebt sich, wenn man nach der jedesmaligen 1/2 Drehung zunächst die Handkreise und dann erst die Armkreise schwingt.

23. Handkreis in der Vorhalte des Armes an dessen Außenseite. Zunächst üben wir den Handkreis vorwärts. Rechter Arm und die Keule sind zu wagerechter Haltung vorwärts gehoben, wie es Bild 14 für den linken Arm zeigt. Die Keule fällt vorwärts, indem die Hand ihre Lage in Schulterhöhe behält. Die Finger lösen den Griff etwas, so daß die Keule zeitweilig nur in der Gaffel festgeklammert ist. Durch die Haltung, in welcher die Keule senkrecht herabhängt, bewegt sie sich genau rückwärts, so daß sie ihren Weg nahe an der Außenseite des Armes entlang nimmt; sie muß dann, nachdem sie zur senkrechten Haltung gehoben, genau vorwärts sich wieder senken. Während der ganzen Übung muß der Arm wagerecht und gestreckt gehalten, darf also die Hand nicht gesenkt oder gehoben werden. — Der Übung mit der rechten Keule folgt

wie immer die mit der linken und mit beiden gleichzeitig. — Bei dem Handkreis rückwärts beſchreibt die Keule den umgekehrten Weg: aus der wagerechten Ausgangshaltung wird ſie erſt zur ſenkrechten Haltung gehoben und fällt dann rückwärts und außen nahe am Arm abwärts; durch die Tiefhalte ſich vorwärts hebend gelangt ſie wieder in die wagerechte Haltung. Auch hierbei ſoll der Arm geſtreckt und wagerecht gehalten werden. Beſonders muß, wenn man dieſe Schwünge mit beiden Keulen ausführt, darauf geachtet werden, daß die Keulen beim Fallen nicht mit ihren Enden weiter voneinander entfernt ſind als mit den Griffen. — Will man die eben beſchriebenen Handkreiſe nun recht fließend und ſicher lernen, ſo wähle man folgende Verbindung.



14

Aus der Hochhalte des rechten Armes: Senken des Armes und der Keule vorwärts zur wagerechten Haltung, ſofort Handkreis vorwärts (der Arm bleibt bei dieſem wagerecht) und unverweilt, ſobald die Keule wieder in die wagerechte Verlängerung des Armes gelangt iſt, Senken des Armes und der Keule zur Tiefhaltung, unverweilt wieder Vorſchwingen zur wagerechten Haltung, in dieſer Handkreis rückwärts und ſofort Heben zur Hochhalte. Dieſe Übung hat vier Taktzeiten und wird mehrmals wiederholt. Dann wird ſie auch links, endlich mit beiden Armen geübt. — In ganz gleicher Weiſe werden dieſe Handkreiſe den einarmigen Kreiſen vorwärts und rückwärts eingefügt und können auch mit Kreiſen beider Arme vorwärts und rückwärts verbunden werden unter der Vorausſetzung, daß dieſe an einer Seite des Körpers geſchwungen werden. Verbindungen dieſer Handkreiſe ſeitlings mit Armkreiſen vorlings werden möglich, indem man dieſe

in der Seitgrätschstellung, jene aber nach erfolgter Drehung zur Querstellung ausführt und sich beim Übergang zu den Arm- oder Handkreisen vorlings wieder nach vorn dreht.

Sehr fließend und schön sehen die Handkreise seitlings auch aus, wenn sie mit Vorschnellen aus dem vorherigen Schultern der Keulen verbunden werden. In dieser Schulterung, welche Bild 15 darstellt, werden die Keulen so getragen, daß sie unter einem Winkel von etwa 45° schräg auf der Schulter liegen, der angezogene Ellenbogen eben über Hüfthöhe, beide Keulen durchaus parallel gehalten. Das Vorschnellen geschieht so, daß beide Arme kraftvoll zur wagerechten Haltung vorwärts gestreckt werden und, während die Hände durchaus in Schulterhöhe sein müssen, die Keulen sich vorwärts zur wagerechten Haltung senken und sogleich in die betreffenden Schwünge übergehen.


15

24. Gruppe.

Seitgrätschstellung mit angekippten Keulen.

Mit Schultern der Keulen 1/4 Dreh. r.

I. 1! Vorschnellen der Keulen und unterer Halbkreis linkshin und

2! Schultern der Keulen nach erfolgter 1/2 Dreh. l. während des Tiefschwungs. Die Keulen schnellen sogleich von den Schultern wieder ab zum

3! unteren Halbkreis rechtshin mit Dreh. nach rechts und

4! Schultern der Keulen zur Ausgangshaltung. Wh.

II. 1! Vorschnellen der Keulen und Handkreis vorw. in der Vorhalte.

2! Unterer Halbkreis linkshin mit Dreh. nach links.

3! Handkreis rückw. in der Vorhalte.

4! Schultern der Keulen.

5—8! Widergleiche Ausführung.

III. 1—10! Wie Übung II, aber vor dem Körper wird noch ein ganzer Armkreis eingelegt.

IV. 1—12! Wie Übung II, aber vor dem Körper wird ein Arm- und ein Handkreis eingelegt.

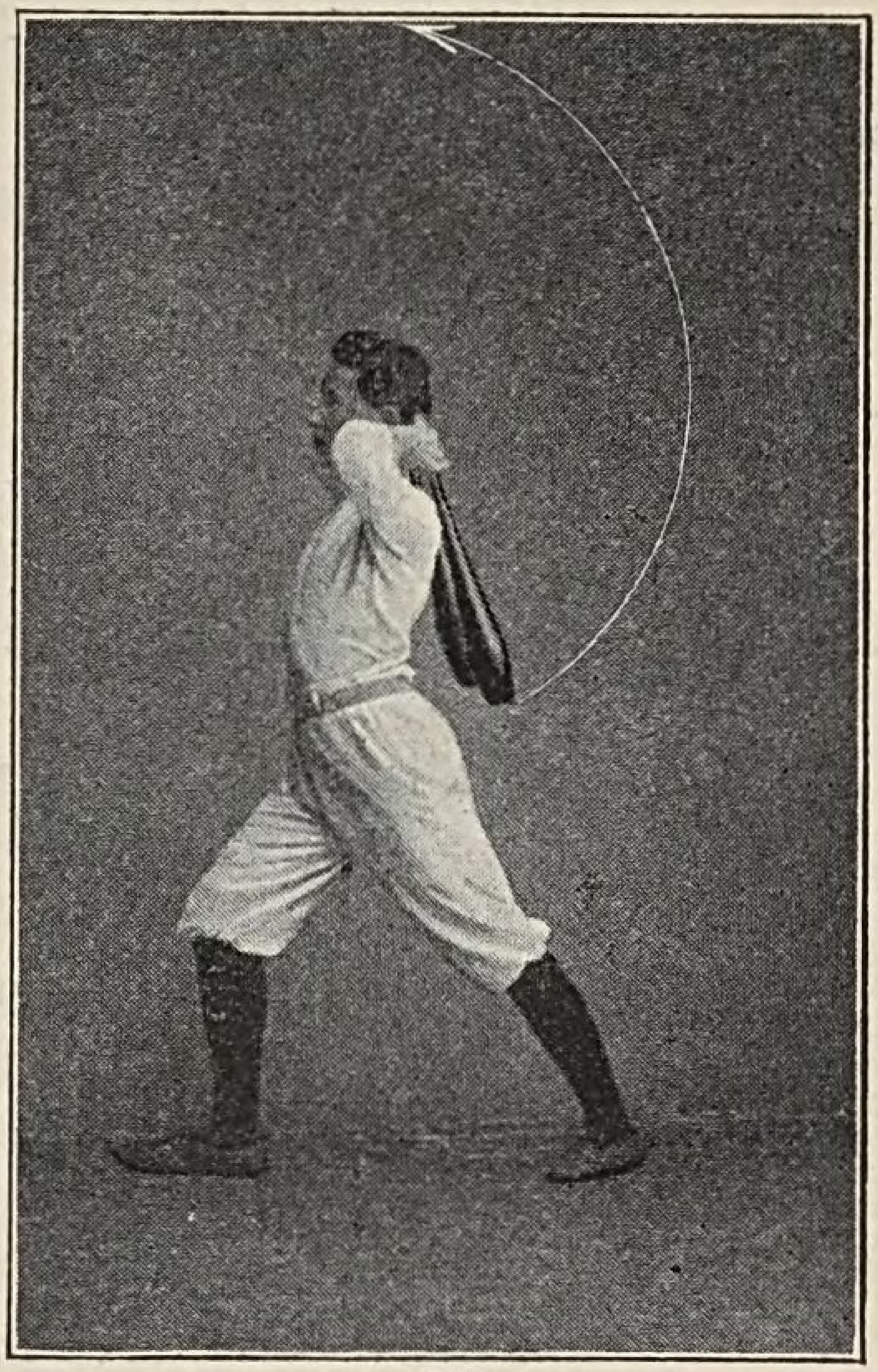
Zwei andere Keulenhaltungen, die ähnlich wie das eben beschriebene und in der 24. Gruppe angewandte Schultern, zum Ausgang für Arm- und Handkreise genommen werden können, sind in Bild 16 und 17 dargestellt. Die auf Bild 16 dargestellte Turnerin schwang in der Seitgrätschstellung die Keulen aus dem Linkskreisen zur Schräghochhalte beider Arme nach rechts; in dem Augenblick, wo die Arme diese Haltung erreicht hatte, kippte sie die Keulen so hoch, daß sie auf den Arm gelagert wurden, wie es das Bild zeigt; der vordere linke Arm ist gebeugt, so daß die linke Hand auf der rechten Schulter liegt. Die Turnerin machte dazu eine Vierteldrehung zur Querstellung, wobei sie das linke Bein leicht beugte, also in die Auslage gelangte. Aus dieser so erlangten Stellung wird sie nun, wie die Linien auf dem Bilde andeuten, zunächst die Keulen wieder zurückkippen und, wenn die Keulen wieder in die Verlängerungslinie der Arme gelangt sind, ohne Pause mit gleichzeitiger Drehung des Körpers nach vorn, in das Rechtskreisen beider Arme übergehen.



16

Bild 17 stellt eine andere Keulenhaltung dar, die ähnlich durch Drehung in die Schwünge vor dem Körper eingelegt werden kann, aber auch für die ein- und beidarmigen Schwünge, welche nur an der Seite des Körpers geschwungen werden,

geeignet ist. Die Arme sind kräftig gebeugt, die Hände möglichst nah über die Schultern hin nach hinten geführt, wo die Keulen, ohne den Körper zu berühren, senkrecht herabhängen. Die Faust muß aber die Keulen in der Gewalt behalten. Die Keulen werden nun mit kräftigem Armstrecken aufwärts geschnellt und durch die Hochhalte vorwärts in die Armkreise vorwärts, oder mit Drehung des Körpers in die Armkreise vorlings, oder mit Senken der Arme bis zur Vorhalte in die Handkreise übergeleitet. Der auf Bild 17 abgebildete Ausfall kann neben der Auslage oder der Quergrätschstellung mit gestreckten Beinen die Übung begleiten.


17

24. Handkreis in der Rückhalte des Armes an dessen Außenseite. Führen wir aus der Hochhalte des rechten Armes einen Armkreis rückwärts aus, so können wir den Arm, wenn er sich zur wagerechten Haltung rückwärts senkt, in dieser verharren lassen und einen Handkreis an der Außenseite des Armes ausführen. Einen Handkreis bei der gleichen Armhaltung vermögen wir auch dem Armkreis vorwärts einzulegen. In beiden Fällen muß aber die Keule nahe am Arme entlang schwingen, soll nicht der Handkreis entstellt erscheinen. Ein Handkreis rückwärts oder vorwärts ist auch dann noch möglich, wenn der Arm einen Kreis rück- oder vorwärts an der andern Körperseite beschreibt und hier die Rückhalte erreicht hat, bei welcher ja nach der Darstellung auf Bild 9 der schwingende Arm gebeugt werden muß. — Die so gegebenen Übungsmöglichkeiten gestatten dann auch weitere Verbindungen von Hand- und Armkreisen seitlings.

25. Gruppe.

Seitgrätschstellung und Ankippen der Keulen.

Hochstrecken und $1/4$ Dreh. rechts.

I. 1! Armkreis vorw. hinten bis zur Rückhalte beider Arme.

2! Handkreis an der Außenseite der Arme.

3! Armkreis vorw. vorn bis zur Rückhalte beider Arme.

4! Handkreis an der Außenseite der Arme und bei der Hochhalte $1/2$ Dreh. l.

5! Armkreis rückw. vorn und

6! Handkreis rückw. an der Außenseite der Arme.

7 u. 8! Desgl. in der hinteren Schwungbahn und $1/2$ Dreh. r. und Schluß oder Wh. der Übung.

II. 1! Senken des l. Armes zur Rückhalte in der vorderen Schwungbahn, des rechten zur Vorhalte in der hinteren Schwungbahn und Handkreis l. rückw., r. vorw.

2! Armkreis l. rückw. vorn und r. vorw. hinten und bei der Hochhalte $1/2$ Dreh. r. und

3! Senken des r. Armes rückw. zur Rückhalte und des l. Armes vorw. zur Vorhalte und Handkreis r. rückw., l. vorw.

4! Armkreis r. rückw. vorn und l. vorw. hinten und $1/2$ Dreh. bei der Hochhalte nach rechts; Wh.

III. 1! Senken des l. Armes zur Vorhalte in der vorderen, des rechten zur Rückhalte in der hinteren Schwungbahn und Handkreis l. vorw., r. rückw.

2! Armkreis l. vorw. vorn und r. rückw. hinten und $1/2$ Dreh. l. bei der Hochhalte.

3! Senken des l. Armes rückw. zur Rückhalte in der hinteren, des rechten zur Vorhalte in der vorderen Schwungbahn und Handkreis l. rückw. und r. vorw.

4! Armkreis l. rückw. hinten und r. vorw. vorn und $1/2$ Dreh. bei der Hochhalte. Wh.

IV u. V. Wie Übung II und III, wenn aber die Arme nach dem Handkreis durch die Tiefhalte wieder zur wagerechten Haltung gelangen, also der eine Arm von hinten nach vorn, der andere von vorn nach hinten, wird auch hier ein Handkreis eingelegt und dann, wenn die Keulen zur Hochhalte gelangen, die $1/2$ Dreh. ausgeführt.

25. Handkreis in der Hoch- und Tiefhalte des Armes an dessen Außenseite. Hat man die Handkreise vorwärts

und rückwärts an der Außenseite des vor- und rückgehobenen Armes erlernt, so wird man die entsprechenden Handkreise auch wohl ohne weiteres in der Hoch- und Tiefhalte des Armes ausführen können. Die Hauptsache ist, daß man gelernt hat, die Hand gut zu drehen. Besonders wertvoll für den Körper sind diese Übungen gerade nicht, und wenn sie gelegentlich einmal zur Abwechselung in einer Übungsgruppe Verwendung finden, so dürfte ihnen genügende Beachtung geschenkt sein. — Der Handkreis seitlings in der Tiefhaltung macht sich noch besser, wenn der Arm leicht gebeugt wird, so daß die Hand eben unterhalb der Hüfte liegt.

26. Gruppe.

Verbindung der Schwünge aus den Abschnitten unter B.

Vorbemerkung: Man kann nun in je eine Kreisumschwingung des Armes, sei es vorw. oder rückw., einen, zwei oder mehrere der in diesem Kapitel behandelten Handkreise einlegen. Die Keule muß dann oft aus der Bahn eines Handkreises sogleich in die Bahn des andern übergehen, wobei die Lage der Hand sich mehr oder weniger von einer Stelle zur andern verschiebt. Diese Fortbewegung der Hand und der Übergang der schwingenden Keule aus einem in den andern Kreis muß nun möglichst glatt und ohne Anstoß bewerkstelligt werden. Zu merken ist, daß die Schwünge gezählt werden beim jedesmaligen Durchschwingen der Keule durch ihre gegen den Boden abwärts gerichtete Haltung. Von den zahlreichen Übungsmöglichkeiten giebt diese Gruppe einige Beispiele.

Seitgrätschstellung.

I. Hochhalte r. und 1/4 Dreh. r.

1! Handkreis vorw. neben der r. Schulter.

2! Handkreis vorw. in der Vorhalte an der Außenseite des Armes.

3! Armkreisschwung durch die Tiefhalte.

4! Handkreis vorw. in der Rückhalte an der Außenseite des Armes und Heben des Armes zur Hochhalte.

Wh. oder Fortsetzung der Übung durch 1/2 Dreh. l. und

5! Handkreis rückw. in der Rückhalte.

6! Armkreisschwung durch die Tiefhalte.

7! Handkreis rückw. in der Vorhalte.

8! Handkreis rückw. neben der r. Schulter. Dann 1/2 Dreh. zur Wh.

II. Wh.
III. Hochhalte r. und $1/4$ Dreh. r.
1! Armkreis r. vorw. vorn.
2! Handkreis r. vorw. in der Rückhalte vorn.
3! Handkreis r. vorw. in der Vorhalte hinten.
4! Armkreis r. vorw. hinten und $1/2$ Dreh. l.
5! Armkreis r. rückw. vorn.
6! Armkreis r. rückw. hinten.
7! Handkreis r. rückw. in der Rückhalte hinten.
8! Handkreis r. rückw. in der Vorhalte vorn, $1/2$ Dreh. r. und Wh.
IV. Hochhalte beider Keulen und $1/4$ Dreh. r.
1! Handkreis beider Keulen vorw. neben den Schultern.
2! Handkreis beider Keulen vorw. in der Vorhalte.
3! Armkreis vorw. in der hinteren Schwungbahn.
4! Handkreis beider Keulen in der Rückhalte in der hinteren Schwungbahn; während der Hochhalte $1/2$ Dreh. l. und
5! Handkreis beider Keulen rückw. in der Rückhalte vorn.
6! Armkreisschwung durch die Tiefhalte.
7! Handkreis rückw. in der Vorhalte.
8! Handkreis rückw. neben den Schultern und $1/2$ Dreh. r. zur Wh.

C. Handkreise seitlings an der Innenseite.

26. Handkreis in der Vorhalte des Armes an dessen Innenseite. Wie man aus der Vorhalte Handkreise an der Außenseite des Armes ausführen kann, so auch an der Innenseite. Das Bild 20 zeigt genau, wie die r. Hand sich dreht, um die Keule aus der wagerechten zur senkrechten Haltung zu senken und dann nahe vor dem Arm, an seiner Innenseite, wieder rückwärts zu heben. Dieses Senken aus der anfänglichen wagerechten Haltung führt zum Handkreis vorwärts; ein Heben würde den Handkreis rückwärts einleiten. Nach beiden Richtungen hin wird erst rechts, dann links, endlich mit beiden Keulen geübt. Der ganze Gang der Einübung entspricht dem in Abschnitt 23. Wie dort auf S. 72 das Ab- und Aufschwingen aus der Hoch- und Tiefhalte mit eingelegten Handkreisen in der Vorhalte angeführt wurde, so wird auch

hier mit den Handkreisen an der Innenseite des Armes verfahren. Zu beachten ist wiederum, daß die Arme gestreckt und wagerecht bleiben. Für die beidarmigen Schwünge ist besonders zu bemerken, daß die gute Ausführung hier völlig abhängt davon, ob zur rechten Zeit und mit der nötigen Entschiedenheit die Drehung der Hände ausgeführt wird. Man soll die Hände nahe aneinander halten; werden die Hände weiter auseinander gebracht, so kommt auch die Parallelität der Schwünge nicht heraus.

Für die Bildung von Übungsgruppen giebt Abschnitt 23 die Hinweise, und ist die 24. Gruppe ein Beispiel.

27. Handkreis an der Innenseite neben dem Kopf und neben der Hüfte mit Armbeugen und -Strecken. Aus der Hochhalte des rechten Armes kann man einen Handkreis vorwärts beschreiben, indem man mit leichtem Armbeugen die Hand über den Kopf hinweg hält und die Keule genau vorwärts fallen läßt zum Kreisen an der linken Seite des Kopfes. Dieser Handkreis fügt sich den Armkreisen vorwärts, sowohl denen an der Außen- als denen an der Innenseite, gut ein und kann auch in entgegengesetzter Richtung als Handkreis rückwärts in Verbindung mit Armkreisen rückwärts geschwungen werden. Bild 18 stellt den Handkreis r. vorw. neben dem Kopf dar. — Gleichzeitig mit diesem Handkreis an der andern Seite des Kopfes kann die andere Keule an jener Seite einen Handkreis neben der Schulter, wie er in Abschnitt 20 u. 21 beschrieben ist, ausführen[1]. Auch die zweiarmige Ausführung dieses Handkreises an der andern Kopfseite ist möglich, indem man die Handgelenke sich über dem Kopf kreuzen läßt.

Hat man den linken Arm vorgehoben oder hochgestreckt, so kann in das Kreisen des rechten Armes vorwärts an der linken Körperseite (Innenseite) auch ein Handkreis vorwärts eingelegt werden, bei dem die rechte Hand neben der linken Achselhöhle oder neben der linken Hüfte verweilt. Das erstere

[1]) Hat der Keulenschwinger die Schwünge des Kapitels D. und den in Abschnitt 32 angegebenen neuen Griff, der sich für Schwünge an der Innenseite des Armes eignet, erlernt, so mag er diesen Griff auch auf die Schwünge in den Abschnitten 26, 27 u. 28 anwenden, allerdings mit gewisser Einschränkung bei zweiarmigen Schwüngen.

würde dem Handkreis neben der rechten Schulter (Abschnitt 22) entsprechen, das zweite würde korrespondieren mit dem Handkreis neben der rechten Hüfte (Abschnitt 25). Rückwärts sind diese Schwünge ebenfalls möglich. Der Neigung des Lesers bleibt es überlassen, hier Verbindungen verschiedener Art zu ersinnen.

28. Handkreis in der Rückhalte des Armes an dessen Innenseite. Der in Abschnitt 28 beschriebene Handkreis an der Außenseite des rückgehobenen Armes kann ebenfalls in der Bahn an der Innenseite des Armes geschwungen werden, sowohl rückwärts als vorwärts. Der Hinweis auf diese Möglichkeit muß hier genügen, um zur Auffindung von Übungen den Leser anzuregen. Bild 18 stellt die Ausführung des Handkreises vorw. in der Rückhalte des l. Armes an dessen Innenseite und gleichzeitig den in Abschnitt 28 behandelten Handkreis vorw. neben dem Kopf dar.



18

29. Verbindungen zwischen den Handkreisen seitlings an der Außen- und Innenseite des Armes. Dem denkenden Keulenschwinger wird die Möglichkeit, zwei und mehrere Handkreise verschiedener Art unmittelbar nacheinander zu schwingen, eine mannigfaltige Anregung bieten, die verschiedenartigsten Verbindungen in gefälligen Übergängen zu ersinnen. Der Plan unseres Buches geht nicht dahin, der eigenen Phantasie des Lesers in solchen leicht zu erkennenden Übungsmöglichkeiten zuvorzukommen. Hat man die Handkreise der vorangehenden Abschnitte erlernt, so wird man frei schaltend

und waltend selbst finden und erfinden und sich an wenigen Andeutungen dieses Buches genügen lassen. Dem Handkreis aus der Hochhalte des Armes neben der Schulter kann ein solcher an der andern Seite des Kopfes angeschlossen werden. Dem Handkreis an der Außenseite des vorgehobenen Armes folgt ein solcher an der Innenseite. Dieser Wechsel mag wiederholt werden, auch mit beiden Keulen, oder zu Handkreisen neben der Hüfte oder in der Rückhalte des Armes hinleiten. Vergißt man auch nicht, sowohl rückwärts als vorwärts zu schwingen, mit beiden Armen entweder Parallel- oder Gegenschwünge an den verschiedenen Seiten des Körpers auszuführen, so wird man in so buntem Wechsel schwingen können, daß der mählich sich einstellenden Sicherheit bald die Anmut der Bewegungen sich zugesellt.

D. Handkreise vorlings und rücklings bei gestrecktem Arm.

30. Handkreis rücklings in der Außen- und Innenhalte des Armes. Hat man gelernt, in der Vorhalte des rechten Armes fortgesetzte Handkreise vorwärts zu schwingen, so kann man ohne Schwierigkeit den Arm in wagerechter Ebene seitwärts führen bis zur Seithalte nach außen und während dieser Bewegung des Armes die Handkreise weiterschwingen. Ist der Arm bis zur Außenhalte gelangt, so beschreibt hier die Keule einen Handkreis, den wir jetzt Außenhandkreis nennen, da das Schwingen der Keule in der Richtung des Außenkreises des rechten Armes geschieht. (Siehe die Ausführung links auf Bild 20.)

In ähnlicher Weise kann man den rechten Arm aus der Vorhalte auch linkshin zur Innenhalte bewegen. In dieser nennen wir den Handkreis, der in der Vorhalte des Armes mit „vorwärts" bezeichnet wurde, jetzt Innenhandkreis rechts in der Innenhalte.

Aus der Hochhalte des rechten Armes Senken desselben nach außen, in der Außenhalte sofort Außenhandkreis hinter dem Arm und Senken des Armes zur Tiefhalte, sofort Heben des Armes nach außen und in der Außenhalte: Innenhandkreis (entspricht, wenn wir den Oberkörper nach rechts drehen würden,

dem Handkreis rückw. in der Vorhalte) und Heben des Armes zur senkrechten Haltung. Mehrmalige Wiederholung dieser Übung, dann mit dem linken Arm, dann mit beiden Armen (d. h. aus der Hochhalte schwingt der linke nach links, der rechte nach rechts hinab). Vergleiche zu diesem Übungsverfahren dasjenige in Abschnitt 23.

Aus der Hochhalte des r. Armes Senken desselben nach links, also nach innen und sofort während der Innenhalte des Armes ein Innenhandkreis an der Außenseite des Armes und weiter Senken des Armes zur Tiefhalte, unverweilt wieder Heben des rechten Armes nach innen und in der Innenhalte Außenhandkreis und dann Heben des Armes zur Hochhaltung. Wiederholung dieser Übung mehrmals, auch mit dem l. Arm.

Es ergeben sich folgende wichtige Übungen, bei deren Ausführung ganz besonders darauf geachtet werden muß, daß die Arme wagerecht und gestreckt gehalten werden, und daß das Keulenende auch wirklich eine Kreislinie beschreibt.

27. Gruppe.

Seitgrätschstellung und Hochhalte eines oder beider Arme.

I. Außenarmkreis r. im Wechsel mit Außenhandkreis in der Außenhalte hinter dem Arm.

II. Außenarmkreis r. im Wechsel mit Außenhandkreis in der Innenhalte des Armes.

III. Innenarmkreis r. im Wechsel mit Innenarmkreis in der Innenhalte des Armes.

IV. Innenarmkreis r. im Wechsel mit Innenarmkreis in der Außenhalte des Armes.

V—VIII. Wie I—IV mit dem l. Arm.

Anmerkung. Es können in einen Armkreis auch beide Handkreise, einer in der Außen-, einer in der Innenhalte, eingelegt werden; das ergiebt dann 3 Takte.

IX. Außenkreis beider Arme im Wechsel mit Außenhandkreisen in der Außenhalte hinter den Armen.

X. Innenkreis beider Arme im Wechsel mit Innenhandkreisen in der Außenhalte hinter den Armen.

XI. Rechtskreis beider Arme und Handkreise in der Rechts- und in der Linkshalte der Arme; die Keulen schwingen

an der Außenseite der Arme, der Oberkörper wird leicht nach rechts oder links gedreht. Bild 19 A stellt den Handkreis mit beiden Keulen an der Außenseite der Arme dar.

XII. Wie XI, aber im Linkskreisen beider Arme.

31. Handkreis rücklings in der Hochhalte, vorlings in der Tiefhalte. Führt man einen Außenarmkreis aus und legt in diesen in der Innen- und Außenhalte Handkreise ein, die an der Außenseite des Armes geschwungen werden, so entsprechen den dabei nötigen Drehungen der Hand völlig zwei ähnliche Handkreise: der Handkreis vorlings in der Tiefhalte und der Handkreis rücklings in der Hochhalte, also hinter dem Kopf. Man mag diese beiden Handkreise (also bei gestrecktem Arm oben hinten und unten vorn) immerhin üben, auch in den Innenarmkreis einlegen. Bemüht sein muß man dabei, daß die Keulen immer vollständige Kreise beschreiben und die Arme gut gestreckt gehalten werden. Wir halten diese Handkreise allerdings nicht für sehr wertvoll, da sie große und kräftige Bewegungen nicht enthalten. Wir ziehen dem Handkreis unten vorn denjenigen bei gebeugtem Arm vor dem Körper (siehe unter A.) und dem Handkreis oben hinten denjenigen mit Armbeugen und -Strecken (siehe unter E.) entschieden vor. Wo daher die hier angedeuteten Handkreise in später folgenden Gruppen verwendet werden sollen, da wird die Streckhaltung des Armes ausdrücklich bemerkt. Sogleich sei auch bemerkt, daß uns Ähnliches auch von dem Handkreis unten hinten gilt. Wir ziehen



A 19 B

vor, denselben nicht mit gestreckten Armen, sondern mit Armbeugen zu machen, wie er unter F. beschrieben wird. Soll einmal ausnahmsweise ein solcher Handkreis unten hinten mit gestreckten Armen geschwungen werden, so wird es ausdrücklich gesagt.

32. Handkreis vorlings in der Außen- und Innenhalte des Armes. Hat man den in Abschnitt 26 beschriebenen Handkreis vorwärts und rückwärts an der Innenseite des vorgehobenen Armes erlernt, so wird man die entsprechenden Handkreise auch ohne besondere Schwierigkeiten in den Seithebhalten des Armes ausführen. Aus der Hochhalte rechts senken wir den Arm nach außen, schwingen während der Waghalte des Armes einen Außenhandkreis v o r dem Arm (siehe den rechten Arm auf Bild 20) und senken den Arm weiter zur Tiefhalte, heben ihn dann sofort wieder nach außen bis zur Hochhalte, wobei wir diesmal einen Innenhandkreis vor dem Arm einlegen. Die Wiederholung dieser Übung geschieht in je 4 Taktzeiten. Auch der linke Arm und dann beide gleichzeitig müssen diesen Schwung üben.

Ganz ähnlich wird dann der rechte Arm aus der Hochhalte nach innen gesenkt und aus der Tiefhalte wieder nach innen gehoben und in das Senken wie Heben ein Handkreis an der Innenseite des Armes während seiner Waghalte eingelegt, was gleichfalls 4 Taktzeiten ergiebt. Die Übung wird auch links zu machen sein, ist aber mit beiden Armen wegen der eintretenden Kreuzung der Arme nicht möglich. Während der Handkreis in der Innenhalte ausgeführt wird, muß der Körper ein wenig dorthin gedreht werden.

28. Gruppe.

Seitgrätschstand und Hochhalte eines oder beider Arme. (Man vergleiche Gruppe 27.) Alle Handkreise an der I n n e n s e i t e des Armes.

I. Außenarmkreis r. und Handkreise in der Außen- und Innenhalte des Armes. 3 Taktzeiten.

II. Innenarmkreis r. und Handkreise in der Innen- und Außenhalte. 3 Taktzeiten.

III u. IV. Wie I u. II, mit dem l. Arm.

V. Außenkreis mit beiden Armen und Handkreis in der Außenhalte jedes Armes. 2 Taktzeiten.
VI. Desgl. Innenkreis beider Arme.
VII. Rechtskreis beider Arme und Handkreis zwischen den Armen in der Rechts- und Linkshalte der Arme, wobei der Oberkörper mäßig gedreht ist. 3 Taktzeiten. Auf Bild 19 B ist die Ausführung des Handkreises zwischen den Armen abgebildet.
VIII. Desgl. Linkskreis beider Arme.

Über die Art, wie die Keule beim Fallen zum Außenhandkreis vor dem Arm zu fassen und wie die Hand dabei zu drehen ist, klärt Bild 20 auf, welches den Handkreis rechts vor dem Arm, links hinter dem Arm darstellt.


20

Haben die Turner die in diesem Abschnitt aufgeführten Übungen gut erlernt, dann kann man dazu übergehen, einen neuen Griff, **den Griff mit aufgelegtem Zeigefinger,** anzuwenden, der zugleich für den Handkreis des folgenden Abschnitts nötig ist. Wir nehmen bei diesem Griff den Knopf der Keule in die Hand und legen den Zeigefinger so auf den Hals der Keule, wie es Bild 21 zeigt. Führen wir nun die Handkreise auswärts oder einwärts, welche vor dem Arm geschwungen werden, aus, so wird die Drehung der Hand jetzt mit einer schöneren und wirkungsvolleren Rundung des Gelenks erfolgen. Dieser Griff ist freilich bei den Handkreisen hinter dem Arm nicht zu gebrauchen, bei den Schwüngen vorlings trägt er aber entschieden zu ihrer Abrundung bei. Allerdings muß darauf gedrungen werden und muß der Übende selbst darauf achten,

daß nicht aus Nachlässigkeit oder Bequemlichkeit eine solche Beugung entsteht, die den Charakter der Streckhaltung des Armes aufhebt. Die Drehung des Handgelenks bei aufgelegtem Zeigefinger erfordert andauernde Übung. Man soll sie lieber gar nicht einführen, als sie lässig und unschön betreiben.

Die Handkreise dieses Abschnittes kann man sehr bald auch im Wechsel mit den entsprechenden Handkreisen rücklings ausführen. Dem Handkreis an der Innenseite folgt sofort der Handkreis an der Außenseite des Armes und umgekehrt. Die Übungen der 28. Gruppe mag man in diesem Sinne erweitern, daß man in jeder Armhaltung und sowohl bei ein- als beidarmigen Schwüngen beide Handkreise, den vor und den hinter dem Arm, schwingt. Man muß dabei, wenn man bei den Kreisen vorlings das Auflegen des Zeigefingers ausführt, diesem Griff besondere Sorgfalt zuwenden und nicht etwa nur den Knopf der Keule in der Hand sich drehen lassen. Die Hand soll die Drehungen ebenfalls mitmachen!

Wenn man sich aus Abschnitt 12 und aus mehreren Übungsgruppen des dritten Teils dieses Buches erinnert, wie durch Drehungen aus den Seit- und Quergrätschstellungen die Arm- und Handkreise vor dem Körper mit denen an der Seite des Körpers verbunden werden können, wird man finden, daß auch in die Gruppen 27 u. 28 durch solche Drehungen mancherlei Abwechselung hineingebracht werden kann.

33. Handkreis vorlings in der Hochhalte des Armes. Sind die Handkreise vorlings in den Seithalten des Armes mit dem beschriebenen neuen Griff geübt, so wird man mit demselben Griff auch bald die Handkreise vor dem Gesicht in der Hochhalte des Armes schwingen können. Man hebe den rechten Arm zur Außenhalte; in dieser schwinge man Außenhandkreise mit aufgelegtem Zeigefinger und hebe, während man ununterbrochen diese Handkreise vor dem Arm schwingt, den Arm langsam zur Hochhalte, wo jetzt die Handkreise vor Arm und Gesicht noch andauern. Beide Handkreise, der in der Hochhalte wie der in der Seithalte, sind durchaus gleichartige Übungen.

In ganz ähnlicher Weise gelangt man zur Ausführung der Innenhandkreise in der Hochhalte, indem man in der Außenhalte Innenhandkreise vor dem Arm schwingt und den Arm dann hebt.

Mancherorts ist es üblich, die Handkreise vor dem Arm in der Hochhalte (auch wohl den in der Außenhalte) in der Weise fertigzubringen, daß man einfach den Knopf der Keule in der Hand sich drehen und dabei nur die Finger den Griff etwas lösen läßt, die Hand aber nicht dreht. Diese Art ist zwar leicht und mühelos, aber — ungymnastisch! Noch einmal müssen wir als unerläßliches Kennzeichen dieser Übungen das Drehen der Hand bei aufgelegtem Zeigefinger fordern.

Will man aus der Hochhalte des rechten Armes Außenhandkreis vor dem Arm schwingen, so muß man die Hand scharf nach rechts drehen und den aufgelegten Zeigefinger so nach rechts hin zeigend senken, daß die Keule selbst genau nach rechts — nicht etwa schräg vorwärts — fällt. Dabei wird dann der Handrücken in der Weise nach vorn gedreht, wie es aus Bild 21 hervorgeht. Beim Innenhandkreis würde diese Anfangsdrehung der Hand natürlich nach der entgegengesetzten Seite, nach innen, erfolgen. Man hat bei dieser Art des Griffes mit aller Sorgfalt darauf zu achten, daß die Drehung des Handgelenks möglichst ausgiebig erfolgt, und daß nicht etwa ein Beugen des Armes die mangelnde Ausführung der Handdrehung ersetzen soll.


21

Ehe man zu Verbindungen mit Armkreisen schreitet, dürfte es gut sein, zunächst in der dauernden Hochhalte der Arme mehrere Handkreise jeder Art zu schwingen. Einarmig werden Außen- und Innenhandkreise, beidarmig Außen- und Innen-, Rechts- und Linkskreise ausgeführt. Bild 21 zeigt die Außenhandkreise vorlings aus der Hochhalte. Nach einigen Versuchen geht man dann zur Verbindung eines solchen Handkreises mit einem Armkreis über. Schließlich verbindet man diese Handkreise in der Hochhalte mit solchen in der Außen- und Innenhalte und mit solchen vor dem Körper (Abschnitt 15—18) mittels Armbeugen aus der Tiefhalte.

29. Gruppe.

Seitgrätschstellung und Hochhalte eines oder beider Arme. Sämtliche Schwünge vorlings.

A. I. 1—4! Außenhandkreis r. in der Hochhalte, in der Außenhalte und vor dem Körper, eingelegt in den Außenarmkreis r. Wh.

II. Wie I mit dem linken Arm.

III. Desgl. Außenkreis beider Arme. Wh.

B. I. 1—4! Innenhandkreis r. in der Hochhalte, Tiefschwung des Innenarmkreises, Innenhandkreis vor dem Körper und in der Außenhalte.

II. Wgl.

III. Desgl. Innenkreis beider Arme.

Hochhalte beider Arme.

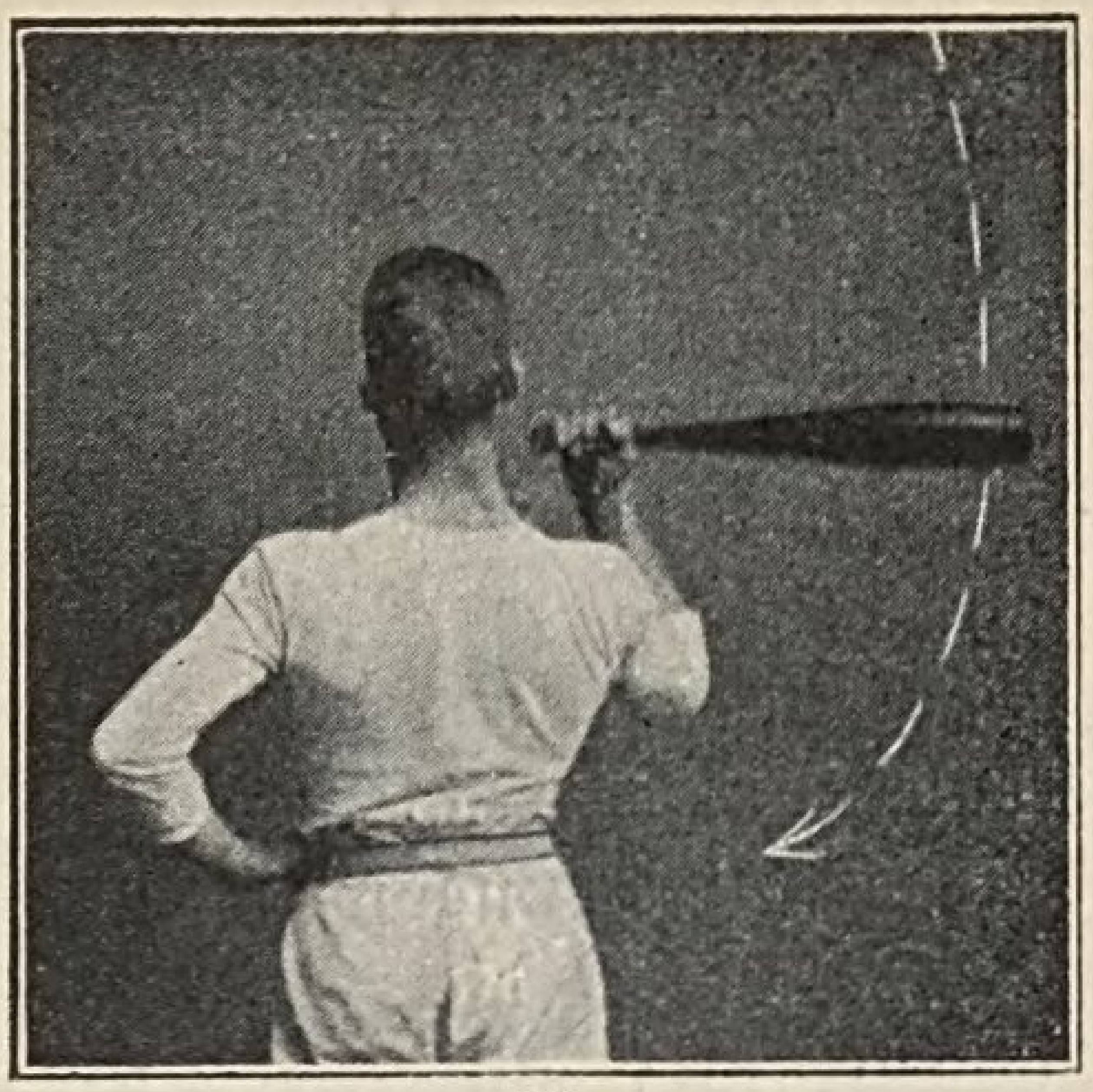
C. I. 1—5! Eingelegt in den Rechtskreis beider Arme: Handkreis in der Hoch-, Rechts-, Tief- und Linkshalte; aus der Tiefhalte mit Armbeugen vor dem Körper, in den beiden Seithalten entweder zwischen den Armen oder außerhalb der Arme.

II. 1—5! Wgl.

E. Handkreise rücklings aus der Hochhalte mit Armbeugen und -Strecken.

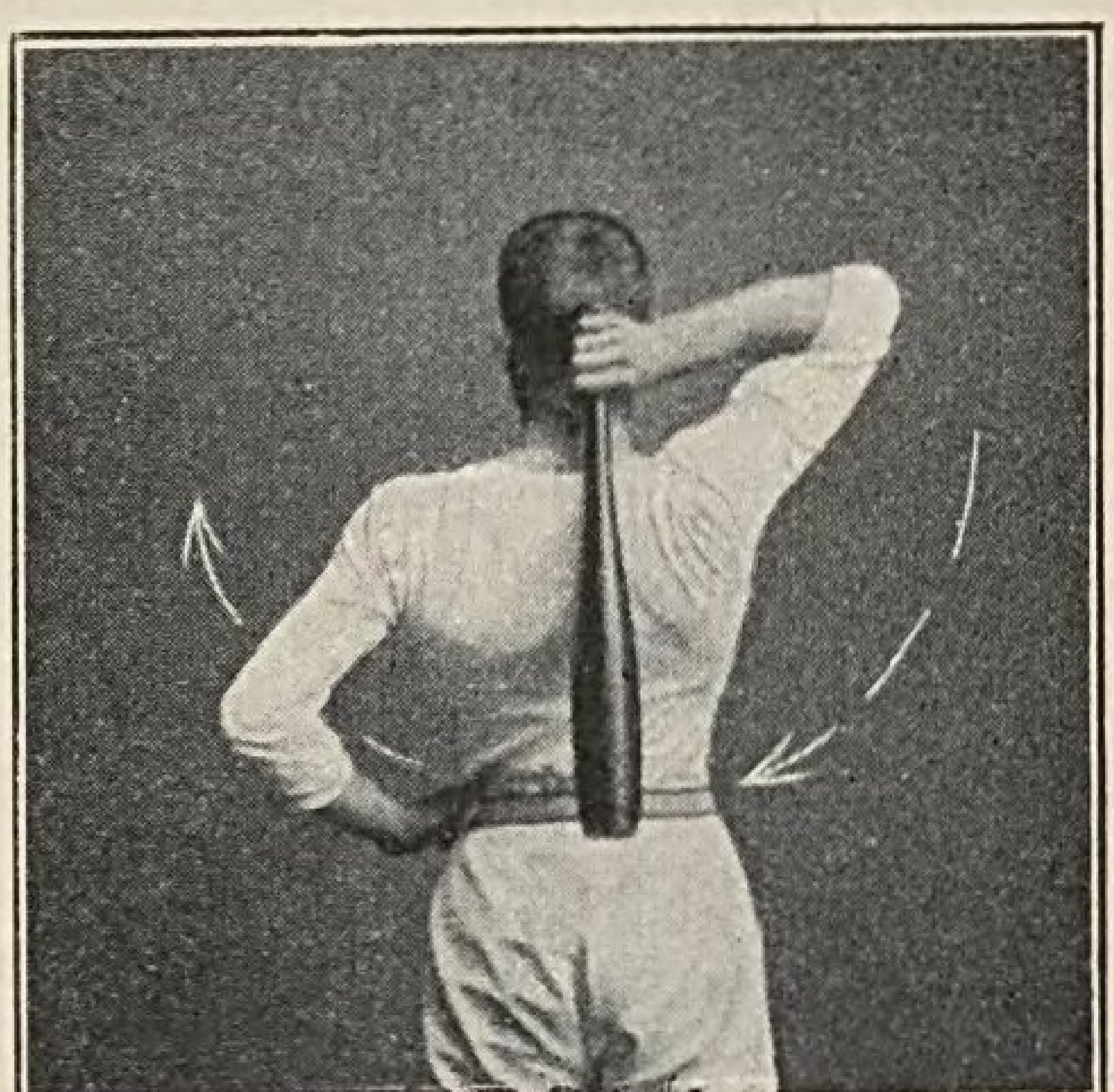
34. Außenhandkreis hinter dem Kopf mit Armbeugen und -Strecken aus der Hochhalte. Die Einübung dieses Handkreises muß vor allem Wert darauf legen, daß jeder Turner sich ganz klar werde über den Weg, den er mit der Keule beschreiben soll. Gerade die Kreise hinter dem Kopf verführen zu einer nachlässigen Art, welche auf alle Genauigkeit verzichtet. Daher wird aber auch gerade die Ausführung dieser Handkreise davon Zeugnis ablegen, ob das Keulenschwingen mit Verständnis und Energie eingeübt wurde, oder ob dabei nur ein voreiliges Streben nach Schauleistungen maßgebend war. Ganz besonders hier muß uns bei der Einübung die Erkenntnis leiten, daß wir nicht in zierlichen und kunstvollen Verbindungen glänzen können, ehe wir das Einfache genau und sicher beherrschen. Nur aus vollendeter Kraft blicket die Anmut hervor!

Damit der Turner sich zunächst über die Bewegungen des Armes und der Keule klar werde, üben wir den Außenhandkreis hinter dem Kopf in vier einzelnen Bewegungen, die nachfolgend beschrieben und durch Bilder verdeutlicht sind, und die in Vereinen und Schulen vom Lehrer vorgeturnt und von den Schülern erst mehrmals nach Zählen und dann mehrmals mit langsamer Bewegung ohne Pause und schließlich mit Schwung ausgeführt werden.



22

Aus der Hochhalte des rechten Armes wird dieser so gebeugt, daß die rechte Faust über der rechten Schulter (etwas tiefer als das Ohr) liegt, wobei die Keule so seitwärts nach außen (genau nach rechts) gesenkt wird, daß sie in die wagerechte Haltung gelangt. Wie das Bild 22 zeigt, liegt der Handrücken nach vorn, Daumen und Finger sind nach hinten, die Hand ist also zur Kammhaltung gedreht.



23

Als zweite Bewegung folgt ein Heben des in der vorigen Haltung nach unten gerichteten Ellenbogens mit gleichzeitigem Führen der rechten Hand hinter den Nacken. Das Keulenende sinkt, die Keule hängt also jetzt genau hinter dem Rückgrat abwärts. Die Hand hat sich bei ihrer Bewegung noch weiter



24

gedreht, so daß der Handrücken nach hinten, der Daumen nach unten liegt, wie aus Bild 23 ersichtlich.

Aus dieser Haltung wird nun das Keulenende genau nach links seitwärts (nicht rückwärts) gehoben, so daß die Keule in die wagerechte Lage gelangt, welche Bild 24 darstellt. Die Hand hat sich wieder über den Kopf gehoben und hat Risthaltung.

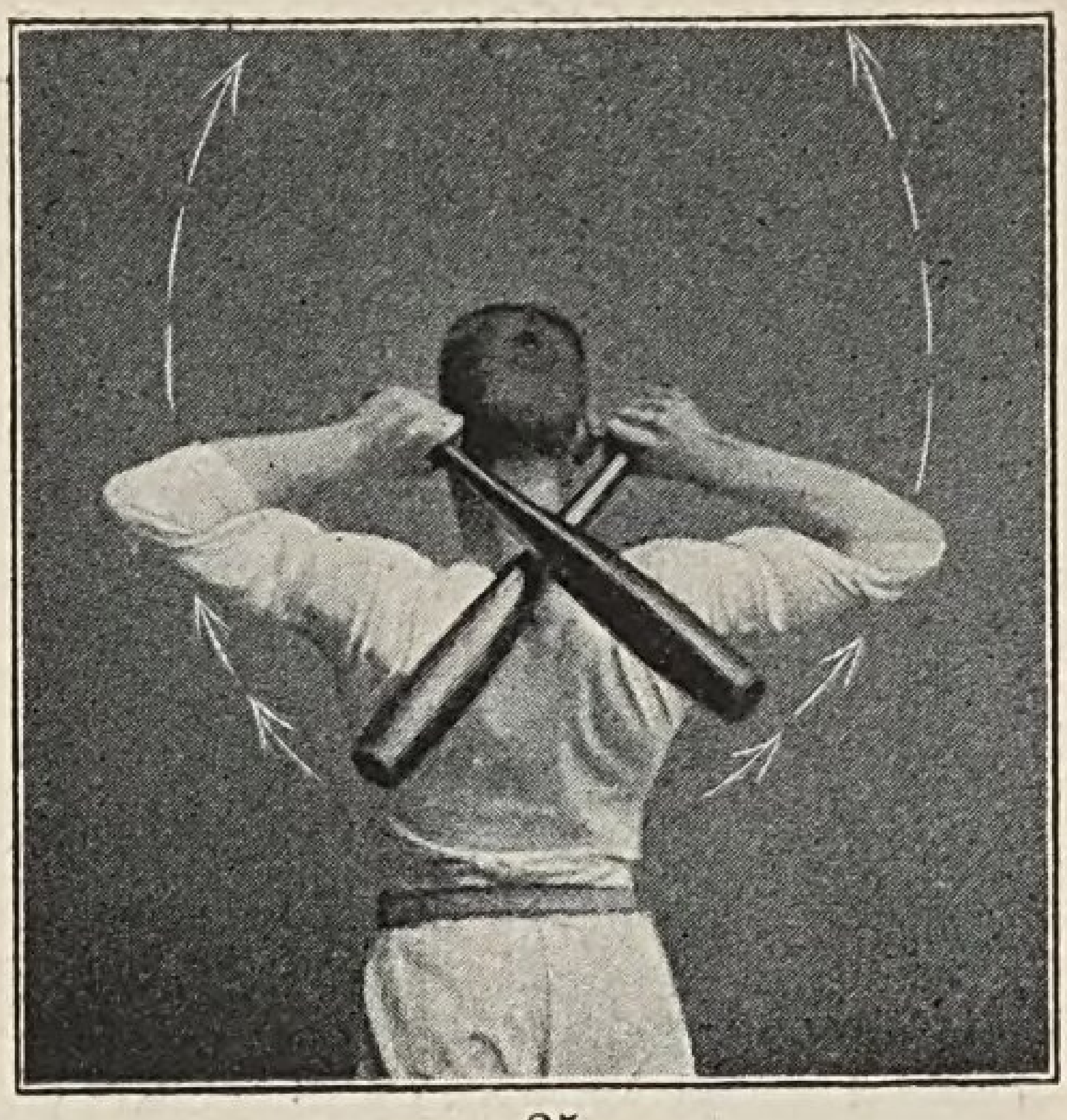
Ein Strecken des Armes aufwärts und ein Heben der Keule zur senkrechten Haltung vollendet als vierte Bewegung den ganzen Übungsweg.

Nachdem diese vier Einzelbewegungen mehrmals nach Zählen, also mit Verweilen in den einzelnen Halten, ausgeführt wurden, werden sie zu einer Bewegung zusammengefaßt, indem die Keule zunächst langsam den Weg durch jene drei abgebildeten Haltungen hindurchgeführt wird. Hat der Übende dann ein sicheres Gefühl dafür erhalten, daß es darauf ankommt, die Keule genau seitwärts zu senken und auch genau aus der Tiefhalte in derselben Ebene hochzuheben, dann mag die schwunghafte Ausführung einsetzen, zunächst immer nur eines Schwunges mit kurzer Pause hinterher. Der Lehrer wird dabei unermüdlich auf die Fehler aufmerksam machen und diese erklären, der Einzelturner wird sich am besten vor dem Spiegel darüber Rat holen, ob er nun die Bewegung richtig ausführt. Man kann selbst auch, wenn man die Bewegung des Handkreises hinter dem Kopf ausführt, durch Drehen des Kopfes nach rechts oder nach links beobachten, ob man nun das Keulenende auch wirklich seitwärts senkt und seitwärts hebt.

Hat man den Außenhandkreis hinter dem Kopf auch links eingeübt, dann thut man gut, diese einarmigen Schwünge auch bald im Wechsel mit Außenarmkreis machen zu lassen. Dann muß aber mit aller Energie darauf gesehen werden, daß der Arm zum Handkreis nicht eher gebeugt wird, als bis der Arm aus dem Armkreis wirklich bis zur Hochhalte gelangt ist, und ferner darauf, daß der Handkreis hinter dem Kopf mit vollständigem Strecken des Armes und der Keule aufwärts abschließt und erst aus dieser Haltung der Armkreis beginnt.

Wird der Außenhandkreis hinter dem Kopf mit beiden Armen zuerst eingeübt, so empfiehlt es sich, auch diese Bewegung zunächst einmal mit langsamer Führung der Keulen zu üben.

Besonders muß darauf geachtet werden, daß dann die Hände beim ersten Senken der Keulen nach außen nicht weiter auseinandergebracht werden, als sie in der Hochhalte voneinander entfernt waren. Der Anfänger neigt zu diesem Fehler, schlägt dann oft mit den Keulenenden klappernd zusammen, nicht weniger oft auch gegen den Schädel. Die Gefahr, sich den Kopf zu schlagen, ist nicht vorhanden, wenn, wie das Bild 25 veranschaulicht, die Hände nahe aneinander bleiben, dabei auch möglichst tief hinter den Nacken gehen und die Keulen sich so kreuzen, daß auch die den Griffen nahen Teile übereinander zu liegen kommen. Bei der beidarmigen Ausführung können die Hände nicht so tief hinter den Nacken kommen, wie es Bild 23 für den einen Arm zeigt; jede Hand bleibt hier mehr hinter ihrer Schulter. Man kann die linke Keule hinter der rechten kreuzen lassen, wie es hier abgebildet ist, oder umgekehrt. Beides muß geübt werden.



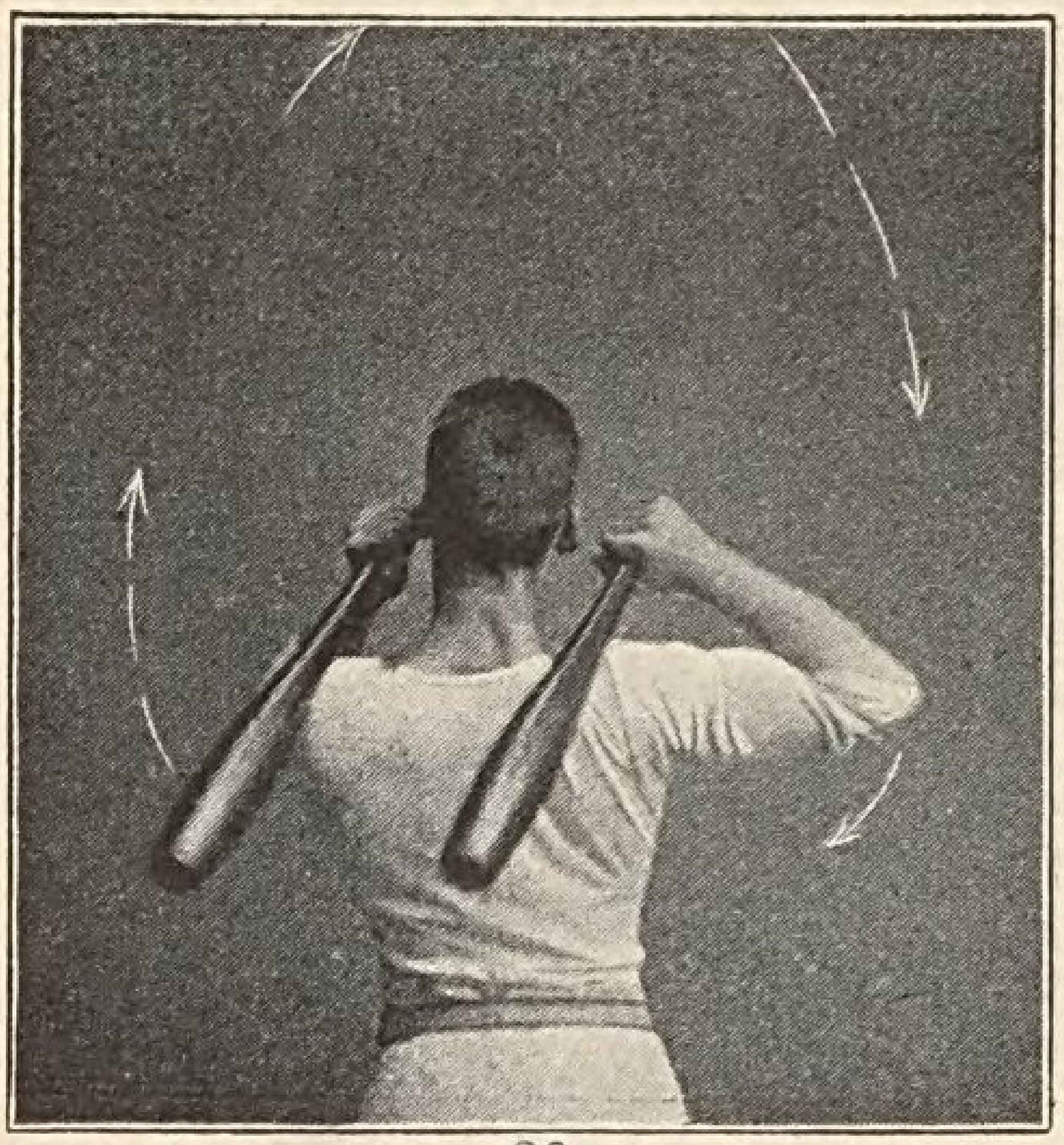
25

35. Innenhandkreis hinter dem Kopf. Die Einübung dieses Handkreises einwärts wird dem obigen Übungsgange beim Außenhandkreis völlig entsprechen. Für die Bilder 1—4 hat man sich die Pfeile in die umgekehrte Richtung zu verlegen. Da die Bewegung des Innenkreises den umgekehrten Weg nimmt, so bezeichnet für die Einübung des Innenhandkreises rechts in vier Einzelbewegungen das Bild 24 die erste, Bild 23 die zweite, Bild 22 die dritte Haltung. Aus dieser letzten erfolgt dann das Hochstrecken.

Wiederum muß, wenn der Innenhandkreis im Wechsel mit Innenarmkreis geübt wird, auf das jedesmalige Hochstrecken des Armes und der Keule mit Strenge und Ausdauer geachtet werden und für die beidarmigen Innenhandkreise das Gebot gelten: Entferne die Hände nicht voneinander, bringe sie lieber einander näher.

36. Parallel-Handkreise hinter dem Kopf. Das letzte

Stadium der Übung ist die Verbindung eines Außenhandkreises rechts mit gleichzeitigem Innenhandkreis links, also die Parallel-Handkreise rechts herum, die in Bild 26 dargestellt sind. Die Fehler des Anfängers, aber auch des Fortgeschrittenen, der nachlässig, ohne gehörige Aufmerksamkeit schwingt, werden dadurch veranlaßt, daß die Keulen entweder in der Richtung voneinander abweichen oder auch in verschiedenen Ebenen schwingen, und daß auch eine Hand höher gehalten wird als die andere. Das ungleichmäßige, teilweise verzerrte Bild, das durch solche Fehler hervorgerufen wird, läßt einen reinen Genuß am Anblick der Übung nicht aufkommen. — In der Abbildung 26 hat man sich die Pfeilrichtung in die Gegenrichtung verändert zu denken, wenn sie das Linkskreisen hinter dem Kopf anzeigen soll.


26

37. Handkreise hinter dem Kopf in Verbindung mit anderen Handkreisen. Sowohl die einarmigen Handkreise hinter dem Kopf als auch die mit beiden Keulen geschwungenen — diese als Gegen- und Parallelkreise — sind auch fortgesetzt zu üben, entweder so, daß jeder Handkreis mit Armbeugen und -Strecken ausgeführt wird oder, daß die Hand bei Beugehalte des Armes hinter dem Kopf verweilt.

Leicht stellen sich auch hier wiederum die Verbindungen mit Armkreisen und Handkreisen anderer Art ein.

30. Gruppe.

Seitgrätschstand. Hochhalte eines oder beider Arme.

A. I. 1—4! Außenhandkreis r. hinter dem Kopf, in der Außenhalte hinter dem Arm und vor dem Körper, eingelegt in den Außenarmkreis. Wh.

II. Wgl.

III. Mit beiden Armen.

B. I. 1—4! Innenhandkreis r. hinter dem Kopf, vor dem Körper und in der Außenhalte hinter dem Arm, eingelegt in den Innenarmkreis. Wh.

II. Wgl.

III. Mit beiden Armen.

C. I. 1—5! Rechtskreis beider Arme und in diesen eingelegt Handkreis hinter dem Kopf, in der Rechtshalte außerhalb der Arme, vor dem Körper und in der Linkshalte außerhalb der Arme.

II. 1—5! Desgl. Linkskreis.

31. Gruppe.

Seitgrätschstellung. Hochhalte einer oder beider Keulen.

A. I. 1—4! Außenhandkreis rechts hinter, vor und hinter dem Kopf und Außenarmkreis. Wh.

II. Wgl.

III. Mit beiden Keulen. Wh.

B. Wie A, aber einwärts.

C. I. 1—4! Rechtskreis beider Keulen hinter, vor und hinter dem Kopf und Armkreis.

II. Desgl. Linkskreis.

Den vorigen Übungen können dann die Handkreise außerhalb der Arme und zwischen ihnen in ihren Rechts- und Linkshalten eingefügt werden. Die Handkreise vor dem Kopf werden bei gestreckter Hochhalte, diejenigen hinter dem Kopf mit jedesmaligem Armbeugen und -Strecken ausgeführt. Geübtere mögen aber auch diese Handkreise rücklings bei Streckhaltung der Arme üben.

F. Handkreise rücklings aus der Tiefhalte mit Armbeugen und -Strecken.

38. Außenhandkreis hinter dem Körper. Von den unter F. aufgeführten Handkreisen gilt in gleichem Maße, was von den Handkreisen hinter dem Kopf gesagt wurde: auf ihre genaue Ausführung muß Fleiß und Ausdauer verwandt werden. Sie sollen lieber gar nicht als schlecht ausgeführt werden! Auch hier liegt wieder die Schwierigkeit darin, daß die Keule vollständige Kreise beschreibt und in einer Ebene schwingt, die der Stirnebene parallel liegt.

Die Einübung geschieht auch hier zunächst in der Weise, daß die Hauptmomente des Wegs, den die Keule durchmessen soll, nacheinander in Haltungen festgehalten werden.

Die im folgenden beschriebenen Bewegungen werden vom Lehrer vorgeturnt und durch Zählen befohlen; der Einzelturner muß bei der ersten Einübung hinter den einzelnen Bewegungen, also in den hier bildlich dargestellten Haltungen, Pausen machen, so daß seine Art zu üben der sogenannten „Haltausführung" beim Befehl im Schul- und Vereinsunterricht entspricht.

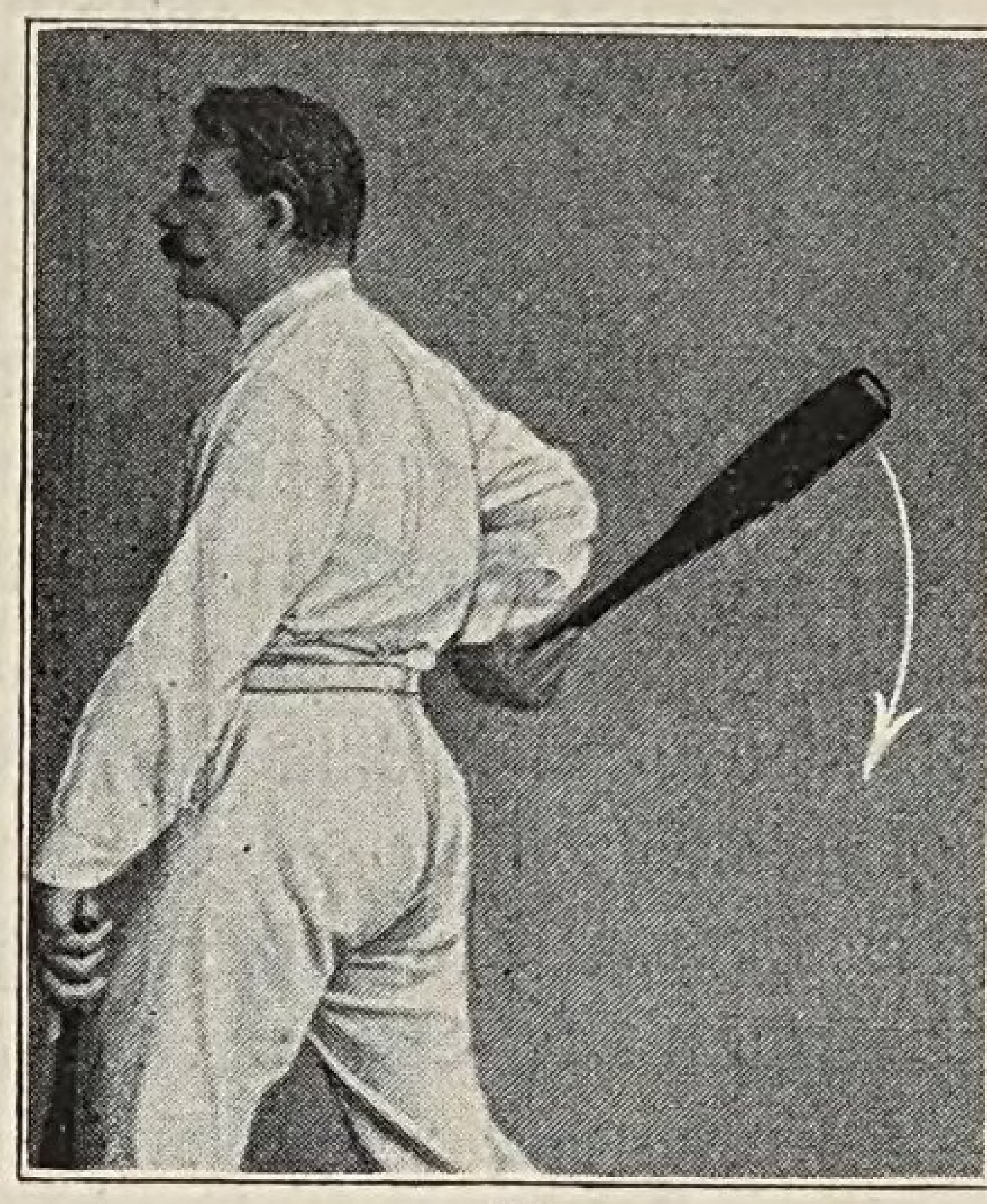
Der Turner nimmt die Seitgrätschstellung ein und hebt den rechten Arm zur Außenhalte, die Keule mit aufgelegtem Zeigefinger fassend. Von hier schwingen Arm und Keule abwärts, wobei sie bis zur Tiefhaltung in einer Linie gehalten werden, und dann ohne Verweilen unmittelbar hinter den Beinen hinauf mit gleichzeitigem Armbeugen zur wagerechten und geradlinigen Haltung von Keule und Unterarm hinter den Rücken. Der Handrücken ist jetzt nach unten gewendet. Es empfiehlt sich, diesen Schwung zur wagerechten Haltung hinter dem Rücken und zurück zur Außenhalte des Armes mehrmals zu üben, bis er sehr leicht und sicher ausgeführt wird, z. B. ohne daß der Turner gegen die Waden schlägt. Ist das sicher geübt, dann wird der Schwung hinter den Rücken noch ein wenig fortgesetzt, indem, wenn die rechte Hand hinter dem Rücken liegt, die Keule unverweilt aus der wagerechten zur senkrechten Haltung aufgekippt wird, so daß nun die Keule genau hinter dem Rückgrat senkrecht in der Hand steht, wie aus Bild 27 ersichtlich. Auch der Schwung in diese Haltung hinein und wieder zurück zur Außenhalte des Armes möge öfter (nach Zählen: 1! 2! 1! 2!) geübt werden. Es ist darauf zu achten, daß die Keule jedesmal wirklich durch die wagerechte Haltung hindurchschwingt, sowohl wenn sie aufwärts schwingt, als auch wenn sie aus der senkrechten Stellung hinter dem Rücken nach links zurückfallen soll. Der Anfänger läßt hierbei die Keule leicht rückwärts fallen, was ja ganz falsch wäre!



27

Nach sicherer Einübung der beiden vorigen Haltungen wird weitergegangen.

Der Turner schwingt in der Seitgrätschstellung die Keule zur senkrechten Haltung hinter den Rücken. In dieser Stellung (Bild 27) macht man zur leichteren Erlernung des folgenden, bei standfesten Beinen, eine leichte Drehung des Oberkörpers, d. h. man dreht die linke Schulter zurück, die rechte etwas vorwärts. Der Lehrer befiehlt für diese Bewegung, nachdem er sie erklärt hat, einfach „Halblinks dreht!" Aus der so eingenommenen Haltung läßt man die Keulen genau nach rechts („rechts" für die Anfangsstellung, in welcher der Rumpf noch nicht gedreht war), wie es die Pfeilrichtung in Bild 27 angiebt, fallen und führt dabei gleichzeitig die rechte Hand, indem man den Ellenbogen etwas hebt, nach außen, also nach rechts, und zieht dann die rechte Hand und die zur wagerechten Haltung gefallene Keule unter dem scharf gebeugten Arm hin nach vorn. Die rechte Hand nimmt ihren Weg dabei mehr oder weniger nahe unter der rechten Achselhöhle hin (Bild 28).


28

Sobald die Hand nach vorn (in die vordere Schwungebene) gelangt ist, streckt sich der Arm abwärts, die Keule schwingt nach links aufwärts zur Innenhalte und von hier mit einem halben unteren Armkreis wieder zur Außenhalte.

Diese Bewegungen werden nun nach Zählen in drei Zeiten gemacht, zunächst mit Pause in der senkrechten Haltung der Keule hinter dem Rücken, von wo aus dann das leichte Drehen des Körpers nach links und das Fallen der Keule rechtshin zu einer Bewegung zusammengefaßt wird; sehr bald wird man aber auch das Schwingen der Keule zur senkrechten Haltung rücklings und das folgende Fallen der Keule nach außen ohne Pause zusammenfassen können. Dann wird die Zusammenfassung der oben beschriebenen Bewegung in folgender Weise vom Lehrer oder Turner durch taktmäßiges Zählen begleitet:

Ausgangshaltung: Seitgrätschstellung mit Außenhalte des rechten Armes.

Ausführungsbefehl: „Übt!“

Taktzählen: 1! beim ersten Durchschwung der Keule durch die Tiefhalte rücklings;

2! kurz nach dem Fallen der Keule aus der senkrechten Haltung rücklings unter dem Arm hin beim Durchschwung durch die Tiefhalte vorlings;

3! beim unteren halben Armkreis, der aus der Innen- zur Außenhaltung des rechten Armes zurückführt.

Für den Anfänger bedeuten die vor dem Fallen der Keule angeordnete Drehung des Rumpfes und das während des Fallens der Keule angeordnete scharfe Armbeugen und hohe Durchziehen der Hand unter der Achselhöhle hin eine Erleichterung. Immerhin wird mancher doch noch Mühe haben, dabei die Keule aus der senkrechten Stellung hinter dem Rücken genau nach rechts (= genau seitwärts), also in der Ebene des Kreises, nicht aus dieser heraus nach hinten, fallen zu lassen. Der Turner kann sich selbst überzeugen, ob die Keule auch genau seitwärts nach rechts fällt, indem er während des Fallens den Kopf nach rechts dreht und über den rechten Arm hinweg nach dem Keulenende sieht. Nach einiger Übung kann alles Zwangmäßige wegfallen: das Drehen des Rumpfes, das bei Geübteren nicht vorkommen soll, wird immer mehr aufgegeben, und bald wird dann auch der Turner dessen inne werden, daß das krampfhafte und gewaltsame Durchziehen der Hand unter der Achselhöhle hin einem leichteren, ungezwungeneren Vorführen bei weniger scharf gebeugtem Arme weichen kann.

Die oftmalige Wiederholung der oben mit Befehlsangabe aufgeführten Übung wird nötig sein, um den beschriebenen Handkreis bis zu völlig glatter und schöner Ausführung zu erlernen.

Den so erlernten Außenhandkreis hinter dem Körper einzulegen in den ganzen Armkreis nach außen, ist für den Anfang nicht ratsam, da das Abwärtsschwingen aus der Hochhalte des Armes einen so starken Schwung giebt, daß der Anfänger die Keule hinter dem Rücken zunächst noch nicht genügend

zu meistern versteht. Aber Verbindungen mit Handkreisen, z. B. Außenhandkreis hinter dem Arm in der Außenhalte und folgender Handkreis hinter dem Körper, sind bald angängig.

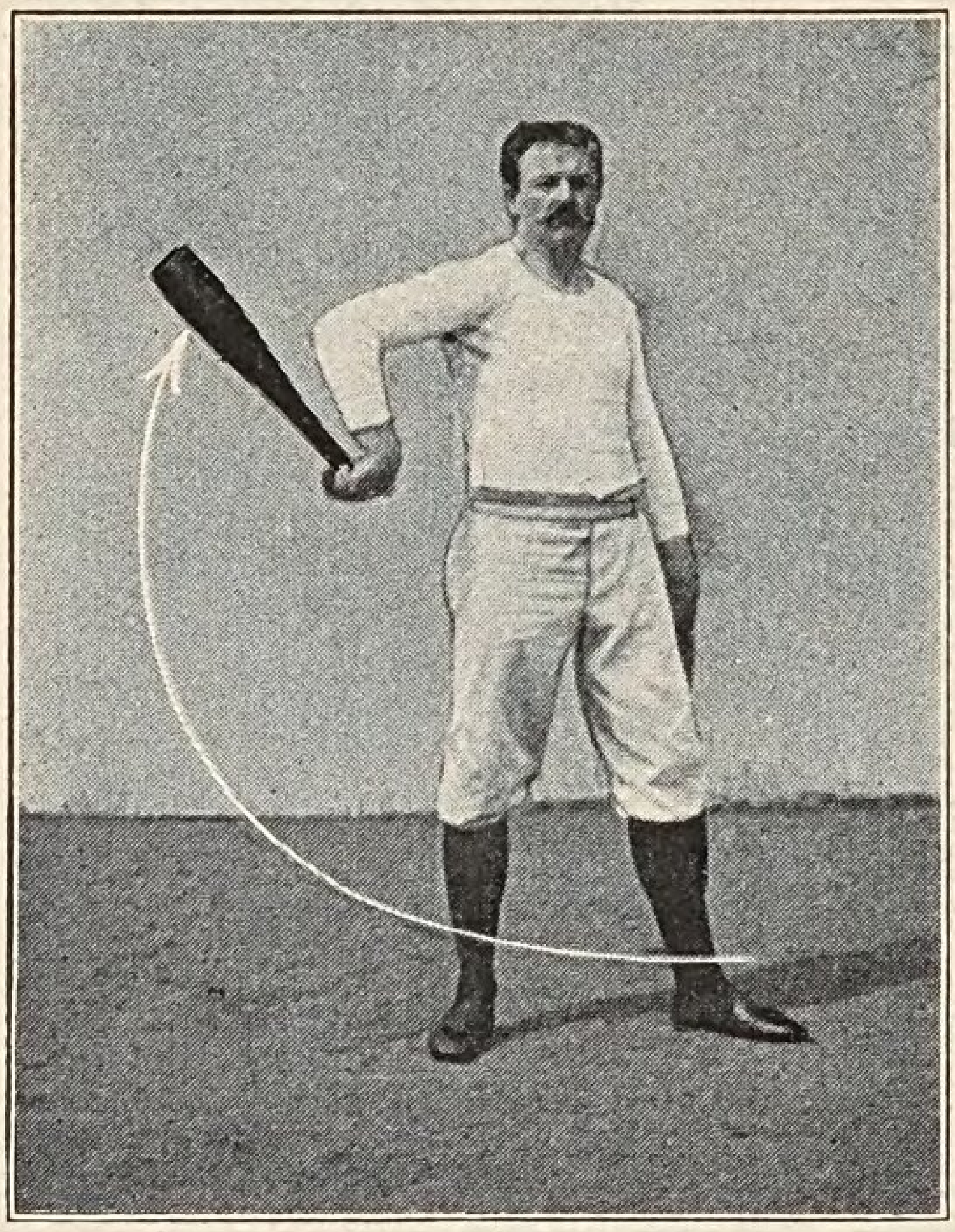
Der Einübung des Außenhandkreises rechts folgt dann die Einübung links. Ob man nach Erlernung dieser einarmigen Außenschwünge bereits diejenigen mit beiden Keulen versuchen soll, oder ob man besser erst an die Erlernung des Innenhandkreises geht, dürfte ziemlich gleichgültig sein. Wer die einarmige Ausführung erlernt hat, mag getrost auch die mit beiden Armen (Bild 29) versuchen, bei denen es besonders darauf ankommt, daß die Hände nahe aneinander herankommen. Beim Beginn dieser Schwünge aus der Außenhalte beider Arme muß man sich darüber entscheiden, ob nun der rechte Arm näher am Körper, also unter dem linken hin, schwingen soll, oder ob man die andere Kreuzung wählt; man darf dann die Keulen und Unterarme hinter dem Körper nicht eher aus der Richtung der Oberarme heraus anheben, ehe nicht die Arme übereinander hin durch die hintere Tiefhaltung zur Kreuzung gelangt sind. Die Übung darf nicht mit anfangs angespannten Armen begonnen werden; von vornherein muß eine lose Armhaltung die folgende schnelle Beugung vorbereiten.


29

39. Innenhandkreis hinter dem Körper. Obgleich der Innenhandkreis auf der Bahn des Außenhandkreises beschrieben wird, nur in entgegengesetzter Richtung, soll seine Einübung hier doch beschrieben werden, um hervorzuheben, wo dabei die besondere Schwierigkeit liegt.

Die Übung des Innenhandkreises hinter dem Körper beginnen wir in der Seitgrätschstellung aus der Innenhalte des Armes. In dieser drehen wir, nur zur Erleichterung des ersten Erlernens, den Rumpf mäßig nach links; den Handrücken halten wir bei Griff mit aufgelegtem Zeigefinger oben. Wir schwingen nun Arm und Keule wie zu einem halben Armkreis abwärts, wobei in diesem Fall der Handrücken, wenn die Keule den Tiefschwung ausführt, nach links gerichtet ist. Wenn nun

Arm und Keule durch die Tiefhalte hindurch bis zur Schräghaltung nach rechts (rechte Hand fast in Hüfthöhe) gelangt sind (wobei der Handrücken immer noch nach der linken Seite gedreht bleibt!), bewirkt der Druck der Finger, namentlich des jetzt unten liegenden Zeigefingers, bei gleichzeitigem mäßigem Armbeugen (wobei der Ellenbogen nach rechts gerichtet ist) ein kurzes Ankippen der Keule (in der Pfeilrichtung des Bildes 30), das den Anschein erweckt, als sollte die Keule gegen die Ellenbogenseite des Armes schlagen. Die Keule wird aber eben hinter dem Arm her hochgeschwungen und mit kurzer Bewegung der Hand linkshin hinter den Rücken zur senkrechten Haltung gebracht, also in die Haltung des Bildes 27. Von hier aus fällt dann die Keule mit Armstrecken abwärts nach links und unten hin, welche Bewegung schon früher geübt wurde und in der Außenhalte rechts endet.



30

Der Anfänger kann, wenn ihm zuerst das Schwingen der Keule aus der Tiefhalte vorlings bis zur senkrechten Stellung hinter dem Rücken schwierig wird, auch zunächst nur das Gegenkippen der Kippe von unten her rückwärts gegen den Arm üben.

Fortgesetzt wird nun der Innenhandkreis hinter dem Körper in folgender Weise geübt:

Ausgangshaltung: Innenhalte des rechten Armes.

Ausführungsbefehl: „Übt!“

Taktmäßiges Begleitzählen:

1! beim ersten Tiefschwung vorn;

2! beim Tiefschwingen der Keule aus der senkrechten Stellung rücklings;

3! beim halben Armkreis aus der Außenhalte zur Innenhalte.

Wiederholt nacheinander geübt werden dann Außen- und Innenhandkreis r. hinter dem Körper wie folgt:

Ausgangshaltung: Außenhalte des rechten Armes.

Ausführungsbefehl: „Übt!"

Taktzählen:

1! beim Tiefschwingen zur senkrechten Keulenhaltung rücklings;

2! beim Tiefschwingen vorl. nach dieser senkrechten Haltung vorl.;

3! beim Tiefschwingen vorl. nach der Innenhalte;

4! beim Tiefschwingen rückl. nach der senkrechten Haltung rückl.

Nach Einübung des Innenhandkreises hinter dem Körper mit dem andern Arm wird die gleichzeitige Ausführung mit beiden Armen geübt. Anfängliches Mißlingen darf dabei nicht abschrecken. Am besten versucht man die Übung zuerst, indem man beide Keulen vorn ankippt. Aus dieser Haltung lassen wir die Keulen einwärts, wie zu Innenhandkreisen vor dem Körper, fallen, wobei wir die Hände bei auswärts gerichteten Ellenbogen nahe an den Hüften halten. Während die Hände hier verweilen, kippen die Keulen vermöge des Schwunges, den sie durch das Fallen einwärts erhielten, und vermöge unseres Fingerdruckes ganz kurz nach außen nahe hinter den Armen hoch; sobald die Keulen der senkrechten Haltung hinter den Armen nahekommen, bewegen sich beide Hände hinter dem Rücken einwärts, so daß eine unter der andern liegt, und das folgende Fallen der Keulen einwärts und Abwärtsstrecken der Arme beschließt den Handkreis zum Schwung jedes Armes zu seiner Außenhalte.

40. Parallel-Handkreise hinter dem Körper. Nach Erlernung der Innen- und Außenhandkreise hinter dem Körper mit einem Arm schreiten wir zu den parallelen Handkreisen mit beiden Keulen. Eine Keule kreist dabei nach außen, die andere nach innen. Wir beginnen die Einübung des Rechtskreises in folgender Weise. In der Seitgrätschstellung werden beide Keulen zur Rechtshalte gehoben, in welcher der rechte Arm Außen-, der linke Arm Innenhalte hat. Beide Keulen schwingen nun abwärts, die rechte kurz hinter dem rechten Bein rücklings hinauf, wie es der Außenhandkreis verlangt,

die linke erst durch die Tiefhalte vorlings und dann kurz ankippend aufwärts. Damit die beiden Kreise einen gleichmäßigen Eindruck machen und die Keulen während der Übung parallele Richtung behalten, müssen die Hände unbedingt gleich hoch gehalten werden; man erreicht dies, indem man die Hüften als Maß benutzt und, sobald die Keulen durch die Tiefhalten hindurchgeschwungen sind, beide Arme so beugt, daß die rechte Hand hinter der rechten, die linke hinter der linken Hüfte liegt. Während dieser Haltung der Hände sind dann die Keulen zur senkrechten Haltung hochgekippt und fallen rechtshin, wobei dann die Arme sich wieder abwärts strecken, der linke Arm dann von hinten zu seiner Außenhalte, der rechte jetzt durch die vordere Tiefhalte zur Innenhalte schwingt, so daß beide Arme in die Linkshalte gelangen. Aus dieser wird in widergleicher Ausführung der Linkskreis hinter dem Körper begonnen. Unser Bild 31 zeigt, wie die Keulen aus diesem Linkskreis beide nach links fallen, die linke sofort unter dem linken Arm hin in die vordere Schwungbahn, die rechte zunächst zur Tiefhalte rücklings, aus dieser zur Außenhalte sich hebend.


31

Natürlich wird die Ausführung dieser Handkreise nicht gleich im Anfang eine vollkommen befriedigende sein. Besonders wird die Parallelität der Keulenhaltung manches zu wünschen übrig lassen. Auch unfreiwillige Körperbewegungen, wie das Zucken der Schulter, das Rumpfdrehen und Rumpfbeugen, werden nicht gerade zur Verschönerung des Anblicks beitragen. Aber Beharrung wird auch hier zum Ziele führen!

41. Handkreise hinter dem Körper in Verbindung mit andern Handkreisen. Zur Übung der Handkreise sei noch bemerkt, daß es auch wünschenswert erscheinen muß, mit einem Arm oder mit beiden mehrere Handkreise hinter dem Körper zu schwingen, so daß die Hände ihre Haltung hinter dem Rücken für die Dauer dieser Schwünge bewahren.

Für die Verbindung der Handkreise hinter dem Körper mit andern Schwüngen ist das Nächste, sie mit den ganzen

Armkreisen, sodann mit den Handkreisen vor dem Körper zu verknüpfen. Zum Taktzählen bei diesen Verbindungen sei bemerkt, daß, wie immer, der jedesmalige Tiefschwung gezählt wird. Wird ein Handkreis vor dem Körper geschwungen, so wird die Hand, um in den Handkreis rücklings überzugehen, an die Seite der Hüfte geführt.

32. Gruppe.

A. Außen-, B. Innenschwünge.

Seitgrätschstellung und Hochhalte eines oder beider Arme.

A. I. 1—4: Handkreis rechts hinter Kopf, hinter Arm in der Außenhalte, hinter dem Körper eingelegt in den Außenarmkreis rechts.

II. Wgl.

III. Desgl. mit beiden Armen.

IV. 1—7! Handkreis rechts hinter und vor Kopf, hinter und vor Arm in der Außenhalte, hinter und vor Körper eingelegt in den Außenarmkreis rechts.

V. Wgl.

VI. Desgl. mit beiden Armen.

B. I. 1—4! Innenhandkreis r. hinter Kopf, hinter Körper und hinter Arm in der Außenhalte, eingelegt in den Innenarmkreis rechts.

II. Wgl.

III. Desgl. mit beiden Armen.

IV. 1—7! Innenhandkreis r. und hinter Kopf, vor und hinter Körper, vor und hinter Arm in der Außenhalte, eingelegt in den Innenarmkreis rechts.

V. Wgl.

VI. Desgl. mit beiden Armen.

33. Gruppe.

Seitgrätschstellung und Hochhalte beider Keulen.

I. 1—5! Handkreis beider Keulen hinter Kopf, in der Rechtshalte, hinter Körper, in der Linkshalte, eingelegt in das Rechtskreisen beider Keulen. (Die Keulen schwingen in der Rechts- und Linkshalte an der Außenseite der Arme.)

II. Desgl. im Linkskreisen.

III. 1—9! Handkreis beider Keulen hinter und vor dem Kopf, in der Rechtshalte außen und innen, hinter und vor dem Körper, in der Linkshalte außen und innen, eingelegt in das Rechtskreisen beider Arme.

IV. Desgl. im Linkskreisen.

G. Erweiterung des Übungsgebietes durch Schwünge und Kreise verschiedener Art.

42. Das Überführen der Keulen aus dem Rechts- zum Linkskreisen mittels Schwunges rücklings hinter dem Kopf hin. Das sogenannte „Überführen" der Keule ist ein Mittel, ohne besonders bemerkbare Schwungunterbrechung aus Außen- zu Innenkreisen und umgekehrt überzugehen. Schon in Abschnitt 13 des 2. Teils wurde eine Art des Überführens behandelt. Hier sei eine andere erklärt, die sich an die Handkreise hinter dem Kopfe anlehnt.

Die erste Einübung geschehe mit der rechten Keule. Aus der Hochhalte des Armes lassen wir die Keule mit Armbeugen so seitwärts fallen, als wollten wir einen Außenhandkreis hinter dem Kopf beschreiben; so gelangt die Keule in die Haltung, wie sie Bild 23 zeigt, aus welcher sie dann nach links zu der Haltung von Bild 24 gehoben wird. Hand und Keule werden dabei mit flachem Bogen etwas weiter nach vorn (in die vordere Schwungbahn oder Stirnebene) geführt und dann (anstatt aufwärts zur Hochhalte, wie beim Handkreis hinter Kopf) mit Strecken des Armes linkshin zur Innenhalte und aus dieser zum halben oder ganzen Armkreis vor dem Körper abwärts geschwungen, wodurch die Keule in die Innenkreisbewegung gelangt ist.

Ganz ähnlich wird die Keule aus dem Innenkreis zum Außenkreis überführt, indem aus dem Innenkreis zum Innenhandkreis hinter Kopf geschwungen wird; anstatt diesen Handkreis aber zur Hochhalte zu vollenden, wird die Keule, wenn sie hinter dem Rücken senkrecht abwärts hängt, mit kräftigem Strecken des Armes nach rechts zur Außenhalte und von dort abwärts in die Außenschwünge vor dem Körper überführt.

Dieses Überführen kann stattfinden auch mit beiden Armen und zwar:

1. aus den Außen- zu den Innenschwüngen; das Überheben der Keulen nach vorn geschieht dann bei über dem Kopf gekreuzten Händen;
2. aus den Innen- zu den Außenschwüngen;
3. aus den Rechts- zu den Linksschwüngen;
4. aus den Links- zu den Rechtsschwüngen.

Bei den beiden letzten Übungsformen muß besonders auf eine stets parallele Keulenhaltung geachtet werden, da das Überführen sonst einen verworrenen und unschönen Eindruck macht. — Man kann diese Schwünge auch, anstatt sie aus der Hochhalte zu beginnen, aus den Seithalten, also aus der Außen- oder Innenhalte eines Armes und aus der Rechts- oder Linkshalte beider Arme mit kurzem, kräftigem Armbeugen und Fallenlassen der Keulen nach hinten einleiten. Doch eignet sich das mehr für die ein- als beidarmigen Schwünge.

Das Überführen ist ein Mittel, eine längere Reihe von Außen- und Innen-, bezw. Rechts- und Linkskreisen miteinander zu verbinden. Ein Beispiel dafür ist gegeben in Gruppe 34. Der Leser kann in den Übungsgruppen, die hinter Übungen mit Rechtskreisen die widergleiche Ausführung verlangen, stets die Gelegenheit finden, durch das hier erklärte Überführen das Linkskreisen ohne Unterbrechung des Schwunges anzuschließen.

43. Handkreise an der Innen- und Außenseite der Arme mit Kreuzung der Handgelenke. Am besten finden wir uns in die Art dieser Übungen hinein, wenn wir zunächst nur ein Keule schwingen lassen und den andern Arm und dessen Keule wagerecht in Ruhe halten. Wir schlagen z. B. folgenden Weg ein. In der Grundstellung werden beide Arme zur wagerechten Haltung vorwärts gehoben. Nun heben wir die rechte Hand etwas höher als die linke und legen den rechten Unterarm kreuzend über das linke Handgelenk. In dieser Haltung schwingen wir nun einen Handkreis vorwärts mit der rechten Keule an der Innenseite des rechten, an der Außenseite des linken Armes. Die Turnerin auf Bild 32 führt diese Übung aus. Wir können diesen Handkreis auch mehrmals wiederholen oder die rechte Hand auch nach diesem Handkreis die

Kreuzung aufgeben lassen und einen Handkreis vorwärts an der Außenseite des rechten Armes schwingen, wir können mit diesen beiden Handkreisen fortgesetzt abwechseln, indem wir den an der Innenseite mit Kreuzung über dem linken Handgelenk hin, den an der Außenseite ohne Kreuzung schwingen.



32

Fragen wir uns nun einmal: Ist es nötig, daß wir, wenn wir das rechte Handgelenk über das linke hin kreuzen und einen Handkreis rechts vorwärts an der Außenseite des linken Armes schwingen, — ist es nötig, daß wir dann die linke Keule ganz ruhen lassen? Kann diese nicht zugleich auch schwingen?

Wir gelangen zu der naheliegenden Antwort: Die linke Keule kann jetzt gleichzeitig einen Handkreis beschreiben und zwar entweder auch an der Außenseite des linken Armes oder an seiner Innenseite.

Im ersteren Falle, der in Bild 33 A kurz nach dem Moment dargestellt ist, wo beide Keulen vorwärts fallen, beschreibt die linke Keule einen Kreis an der Außen-, die rechte einen Kreis an der Innenseite ihres Armes. Die linke Hand dreht sich nach außen, die rechte Hand nach innen, wie das Bild veranschaulicht. Die verschiedenartige Drehung des Handgelenks belehrt uns über den verschiedenartigen Charakter dieser beiden Schwünge. Diese Übung, bei welcher beide Keulen an der Außenseite des linken Armes schwingen, wollen wir die I. Kreuzungsübung nennen. (Bild 33 A.)

Im zweiten Falle beschreiben beide Keulen Kreise an der Innenseite des sie tragenden Armes; sie schwingen dabei infolge der Handkreuzung an der Außenseite des andern Armes. Daß also hier gleichartige Handkreise ausgeführt werden, zeigt

auch die gleichartige Drehung des Handgelenks in Bild 33 B. Jede Hand dreht sich der Innenseite ihres Armes zu. Diese Übung, bei welcher die rechte Keule links und die linke rechts schwingt, wollen wir die II. Kreuzungsübung nennen.



A 33 B

Wollen die Kreuzungsübungen nicht sogleich gelingen, dann lasse man bei gekreuztem Handgelenk zunächst jede Keule für sich mehrmals ihren Kreis beschreiben. Will man dann beide Keulen zugleich schwingen lassen, so überlege man zunächst klar, wohin nun jede von ihnen fallen, wie also die Hand sich drehen soll.

Es bedarf jetzt nur noch einiger Bemerkungen, damit dem eigenen Nachdenken des Lesers die Bahn zum Auffinden der verschiedensten Verbindungen gewiesen sei.

Die oben beschriebene I. Kreuzungsübung, bei der beide Keulen an der Außenseite des linken Armes schwangen, kann dahin abgeändert werden, daß beide Keulen an der anderen Seite, nämlich an der Außenseite des rechten Armes, schwingen. Dann dreht sich die linke Hand nach innen, die rechte nach außen.

Beide Kreise, einmal an der Außenseite des linken Armes und dann an der Außenseite des rechten Armes, können abwechselnd hintereinander ausgeführt werden.

Die oben beschriebene II. Kreuzungsübung, bei der jede Keule an der Außenseite des andern Armes kreist, kann abwechselnd mit dem Handkreis beider Keulen vorwärts an der Außenseite der Arme ohne Kreuzung der Handgelenke ausgeführt werden. Jedesmal wenn die Keulen dabei aus der Tiefhalte

am Arm entlang sich bis zur senkrechten Haltung heben, wird die Kreuzung der rechten Hand über die linke hin aufgegeben oder wieder hergestellt. — Es kann auch diese II. Kreuzungsübung abwechseln mit dem Handkreis beider Keulen vorw. zwischen den Armen.

Alle die vorbeschriebenen Handkreise können auch mit Kreuzung des rechten Armes unter dem linken hin ausgeführt werden. Beide Kreuzungen können miteinander abwechseln.

Sowohl bei der Kreuzung des rechten über als auch bei der unter dem linken Arm hin, können alle diese Handkreise auch rückwärts geübt werden; es kann auch die eine Keule vorwärts, die andere rückwärts kreisen.

In Verbindungen bringen wir diese Kreise mit gekreuzten Händen am besten, wenn wir in der Seitgrätschstellung Armkreise vorlings rechts oder links schwingen und dann mit leichter Drehung rechtshin in der Rechtshalte oder mit leichter Drehung linkshin in der Linkshalte Handkreise mit und ohne Kreuzung der Hände schwingen. — Zu der Ausführung der Übungen mit übereinander gelegten Handgelenken sei noch bemerkt, daß man dabei die Streckung der Arme nicht mit ganzer Strenge bewahren kann; man möge die Arme leicht gebeugt halten, wie es die Bilder andeuten.

34. Gruppe.

Beispiel fortgesetzter Schwünge mit Überführung (siehe Abschnitt 42).

Seitgrätschstellung und Hochhalte beider Keulen.

Beginn mit Rechtskreisen.

1! Handkreis in der Rechtshalte außen.
2! Desgl. zwischen den Armen.
3! Tiefschwung des Armkreises.
4! Handkreis vor dem Körper.
5! Handkreis in der Linkshalte außen.
6! Desgl. zwischen den Armen.
7! Handkreis in der Hochhalte vorn.
8! Schwung wie zum Handkreis hinter dem Kopf zum Überführen in das Linkskreisen, sofort
1—8! Widergleiche Ausführung der bisherigen 8 Schwünge,

also mit dem 8. Takte abermals Überführung in das Rechtskreisen und in diesem

1! In der Rechtshalte mit Kreuzung der Hände Handkreis beider Keulen an der Außenseite des l. Armes, d. h. in der vorderen Schwungbahn.

2! Desgl. an der Außenseite des r. Armes, d. h. in der hinteren Schwungbahn.

3! Tiefschwung des Armkreisens.

4! Handkreis vor dem Körper.

5! In der Linkshalte mit Kreuzung der Hände Handkreis beider Keulen in der vorderen Schwungbahn.

6! Desgl. in der hinteren Schwungbahn.

7! Handkreis in der Hochhalte vorn.

8! Schwung hinter dem Kopf zum Überführen in das Linkskreisen und

1—8! Widergleiche Ausführung; im 8. Takt Überführen in das Rechtskreisen und

1! In der Rechtshalte Kreisen beider Keulen außen.

2! Desgl. aber mit Handkreuzen.

3 u. 4! Wie oben.

5! In der Linkshalte Kreisen beider Keulen außen.

6! Desgl. mit Handkreuzen.

7 u. 8! Wie oben und dann wgl. Ausführung.

44. Handkreis über und unter der entgegengesetzten Schulter. Wir heben den linken Arm zur Außenhalte. Den rechten Arm lassen wir aus seiner Hochhalte Außenkreis beschreiben; sobald der rechte Arm dabei zur Innenhalte gelangt ist, führen wir die linke Hand mit Armbeugen über die linke Schulter hin und schwingen hinter dieser, also in der hinteren Schwungebene, einen Handkreis, aus dem wir dann, da wir die Schwungrichtung beibehielten, den Außenarmkreis zur Hochhalte vollenden. — In gleicher Weise können wir die rechte Hand, anstatt sie über der Schulter zu halten, unter der Achselhöhle hin führen, wobei dann die Keule, wenn sie aus der Tiefhalte hochschwingt, sofort unter dem Arm hin in die hintere Schwungbahn zum Handkreis gelangen muß. — Beide Handkreise — über oder unter der Schulter — können auch dem Innenkreis des rechten Armes eingelegt werden. — Der unbeteiligte Arm kann bei diesen Schwüngen auch die Hochhalte einnehmen, kann aber

auch — was streng genommen in den nächsten Teil dieses Buches gehört — mitthätig sein, da er die Armkreise des andern begleiten und seine Keule in der Außen- oder Hochhalte Handkreise rücklings schwingen lassen kann, was zu sehr ansprechenden Verbindungen Anlaß giebt.

45. Handkreis an der entgegengesetzten Hüfte. Ganz ähnlich den im vorigen Abschnitt beschriebenen Handkreisen an der entgegengesetzten Schulter kann man in die Kreise eines Armes auch Handkreise an der andern Hüfte einlegen. Kreist z. B. der rechte Arm auswärts, so wird — bei seitwärts gehobenem linken Arm — die Hand aus dem Tiefschwung an die linke Hüfte geführt und hinter derselben ein Handkreis ausgeführt, der die folgende Fortsetzung des Armkreises nicht hemmt. Dieser Handkreis kann auch dem Innenkreis eingefügt werden. Der andere Arm kann in der Außen- oder Hochhalte ruhig gehalten werden oder gleichzeitige Handkreise schwingen.

Eine schöne aber anfangs schwierige Verbindung entsteht, wenn man beide Keulen parallele Handkreise neben derselben Hüfte beschreiben läßt. Zur Vorbereitung ist es nötig, daß wir lernen, die Handkreise welche wir rücklings hinter dem Körper (Absch. 38 u. 39) übten, nun auch hinter dem fast ganz gestreckten und schräg auswärts gehaltenen Arm zu schwingen. Wir schwingen Außen- und Innenhandkreis rücklings aus der Tiefhalte mit einem Arm, führen aber dabei die Hand nicht bis hinter den Rücken, sondern lassen sie in einiger Entfernung von der Hüfte, so daß der Arm bei leichter Streckung schräg abwärts gerichtet ist, wie es auf Bild 34 für den rechten Arm der Fall ist. Die Keule kreist dann hinter dem Arm. Ist dies erlernt, so kann man zur Ver-



34

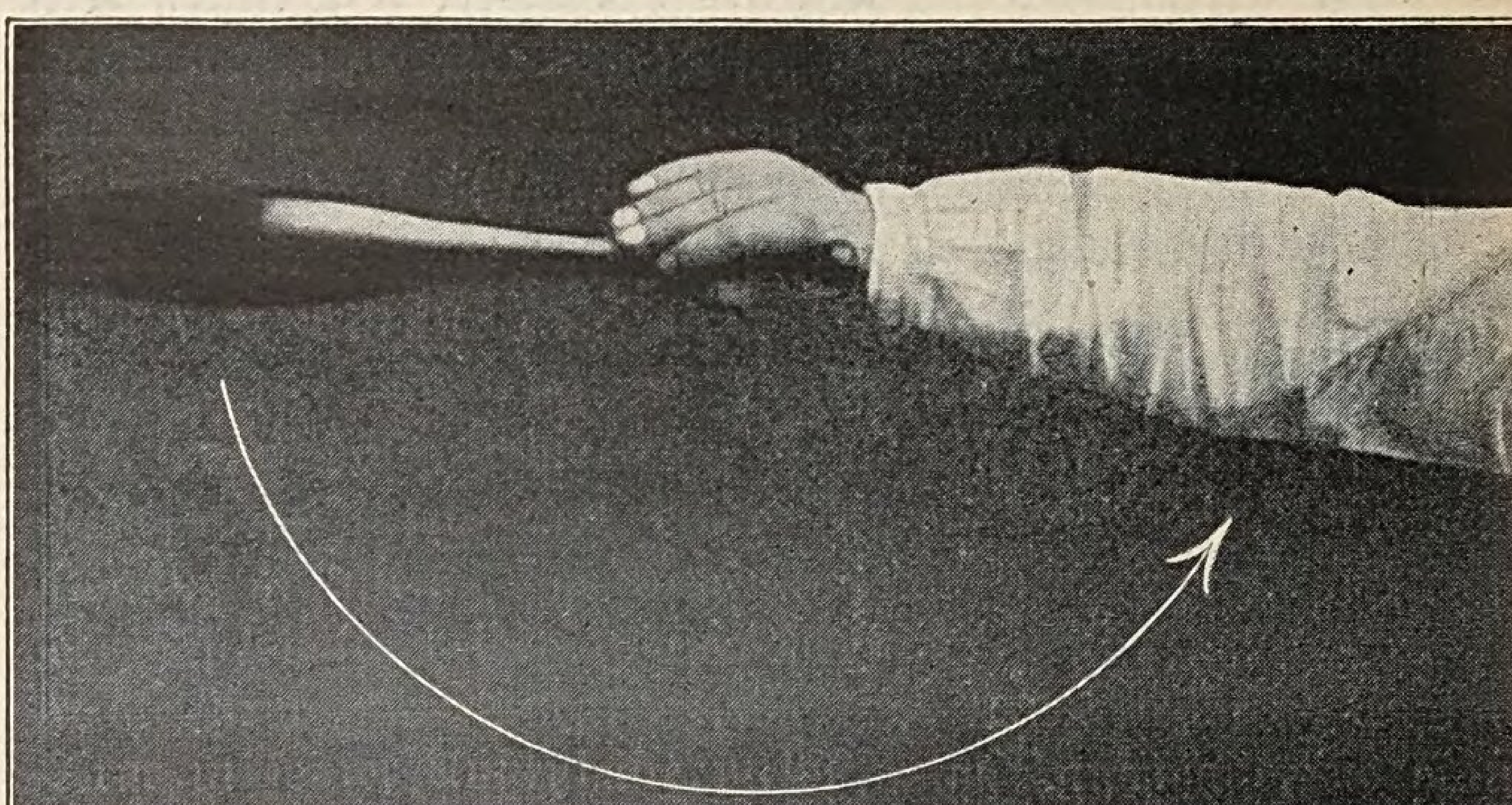
bindung mit dem Handkreis dieses Abschnittes schreiten. Wir heben beide Arme zur Rechtshalte. Wir schwingen beide Keulen abwärts, mit leichter Führung in die hintere Schwungbahn hinein; die linke Hand legt sich neben die linke Hüfte und läßt die Keule einen Handkreis rücklings beschreiben, die rechte Hand — mit der linken in gleicher Höhe — hält sich in kurzer Entfernung von dieser und läßt die Keule ebenfalls einen Handkreis rücklings hinter dem rechten Arm beschreiben. Aus beiden Handkreisen fallen die Keulen abwärts, schwingen vorn durch die Tiefhalte und können nun an der andern Hüfte das Gegenstück zur vorigen Übung ausführen, indem die rechte Keule unmittelbar hinter der Hüfte, die linke etwas weiter nach links hin hinter dem linken Arm den Handkreis beschreibt; beide Keulen heben sich dann zur Linkshalte der Arme, aus welcher sie nun mit Abwärtsschwingen die widergleiche Ausführung beginnen. — Diese Schwünge finden im letzten Teil des Buches noch einmal Verwendung. Schwieriger noch gestalten sie sich, wenn sie nicht als Parallelschwünge, sondern mit Kreuzen als Gegenschwünge ausgeführt werden.

46. Die „Schnecke" mit einfachem Armbeugen („Halbe Schnecke") [1]. Die Mühe, welche die Beschreibung der folgenden Übungen dem Verfasser bereitet, und die Geduld, die es dem Leser kostet, dieser Erklärung in allen Einzelheiten zu folgen, wird hoffentlich belohnt werden durch das Vergnügen, das die Erlernung und Ausführung dieser Schwünge bereitet. Denn hier handelt es sich um einige kunstvolle und graziöse Bewegungen, die sich zu der derben Hausmannskost der kraftvollen und wuchtigen Armkreise verhalten wie ausgesuchte Leckerbissen an einer Tafel für Feinschmecker. Kein Lieb-

[1] Die in diesem und dem folgenden Abschnitt als „Schnecke" bezeichnete Übung, die ich einem Aufsatze von H. A. Loomis in der Amerikanischen Zeitschrift „Physical Education" vom März 1895 entnehme, wird englisch als „snake" bezeichnet. Da aber die Benennung „Schlangenschwung" in der Turnsprache schon sonst vorkommt und beim Keulenschwingen auch auf andere Übungen passen würde, ein kurzer, volkstümlicher Name aber stets einer langatmigen und doch farblosen Beschreibung vorzuziehen ist, so behalte ich die mancherorts eingebürgerte Bezeichnung „Schnecke" ohne Gewissensbisse bei.

haber, der diese Übungen bereits kennt, wird dieselben in einem Buche über Keulenschwingen entbehren wollen. So sei hier denn bedächtig und stückweise erklärt, was nur in frischer lebendiger Einheit seinen Reiz offenbaren kann.

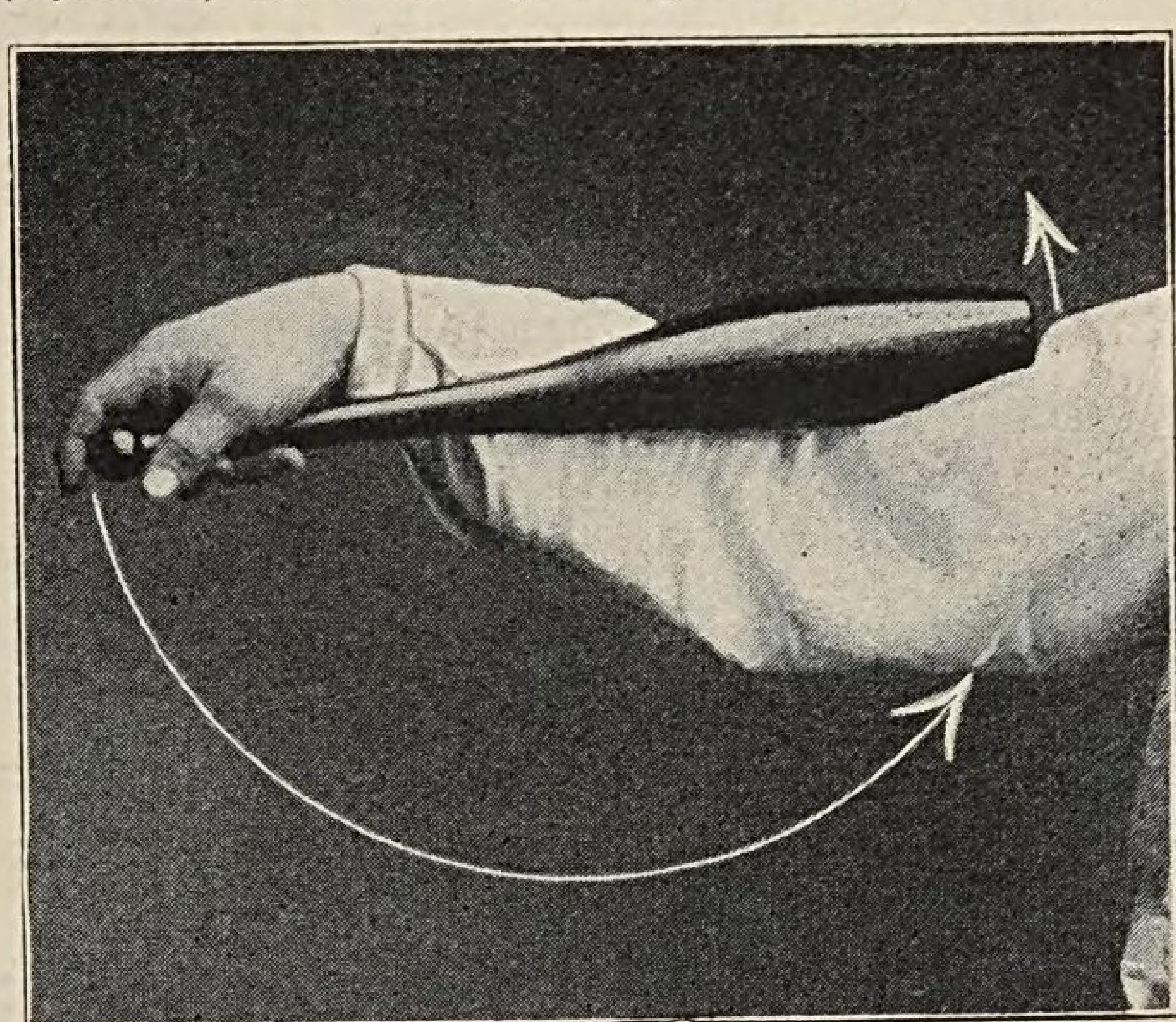
Das Erste, was hier zu lernen ist, ist das Umwechseln des gewöhnlichen Griffes zu einem neuen. Hoben wir sonst den rechten Arm zur Außenhalte, so war, wie aus Bild 3 ersichtlich, der Daumen oben und vorn; die Hand hatte die Keule so gefaßt, daß der kleine Finger dem Knopf zunächst lag. Jetzt sollen wir, während wir Arm und Keule zur Außenhalte nach rechts schwingen, in einem möglichst kurzem Moment den bisherigen Hauptgriff zu einem andern Griff umwechseln, den wir



35

Nebengriff nennen wollen. Es ist dies der Aufgriff, mit dem man z. B. ein Ruder anfaßt. Die vier Finger greifen von oben, der Daumen jetzt von unten und hinten her. Die Kleinfingerseite der Hand ist dem Keulenende, die Daumenseite dem Knopf zugewendet. Wie Bild 35 zeigt, liegen aber die Finger mehr lose auf als sie fest fassen; der Keulengriff ist hauptsächlich zwischen Daumen und Zeigefinger eingeklammert. Die Finger dürfen die Keule nicht fest umklammern, weil diese dann aus der geradlinigen Verlängerung des Armes herausgedrückt würde. Dieses Umwechseln zum Nebengriff muß nun so geübt werden, daß es ganz glatt, ohne merkliche Bemühung von statten geht.

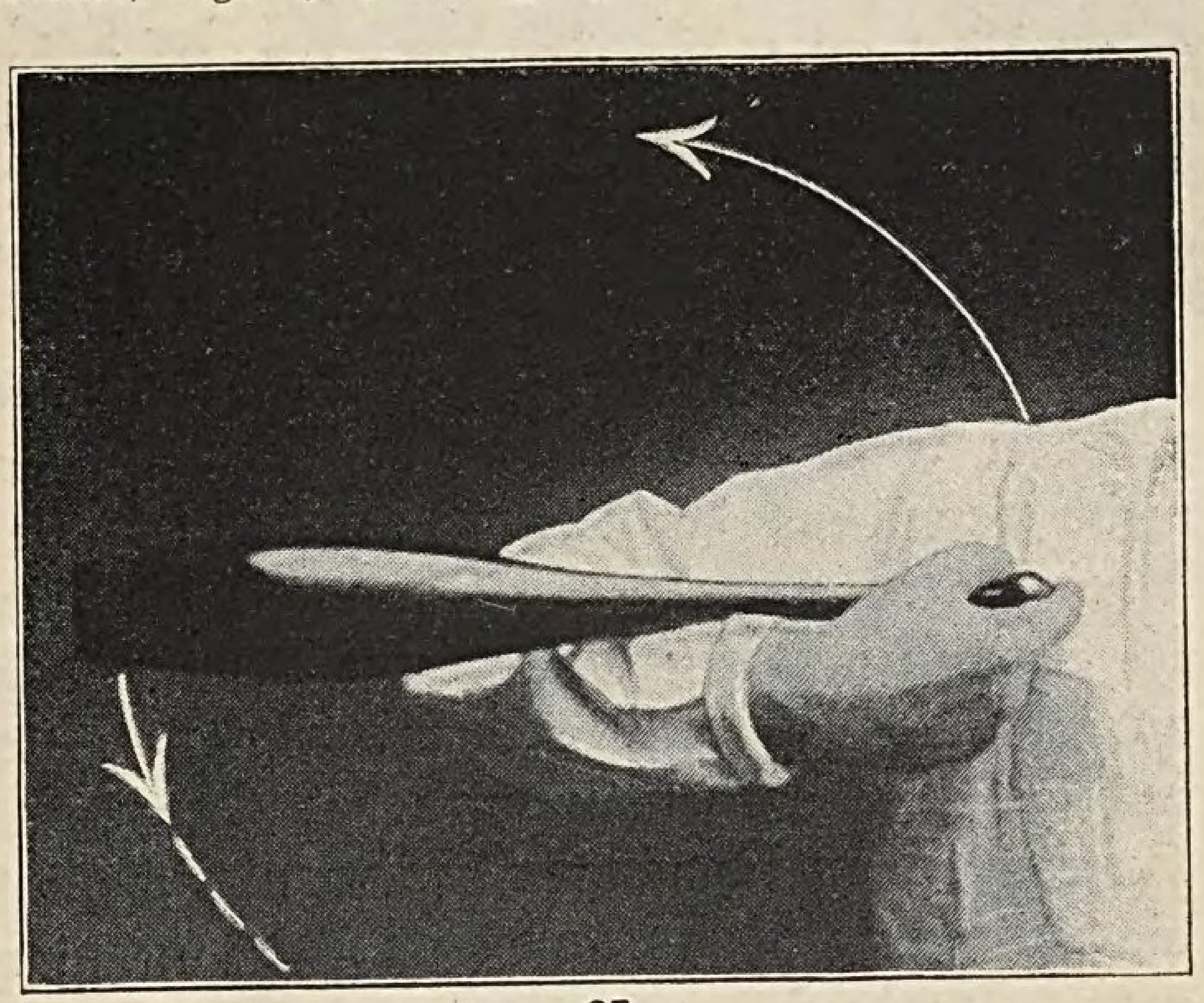
Aus der so gewonnenen Außenhalte soll sich die Keule nun so in der rechten Hand drehen, daß ihr Ende einen Halbkreis nach unten beschreibt; die Keule fällt genau in senkrechter Ebene abwärts wie zu einem Handkreis vorlings; der Weg, den das Keulenende zurücklegt, ist in Bild 35 durch die Richtungslinie angedeutet. Hat die Keule diesen Halbkreis beschrieben, dann soll sie vor und auf dem fast unmerklich gebeugten Arm in der Weise lagern, wie es auf Bild 36 zu sehen ist. In dem Augenblick, wo die Keule bei diesem halben Handkreis durch die senkrechte Haltung pendelte, legte sich der Zeigefinger über den Kopf



36

Die Kleinfingerseite der Hand ist jetzt dem Körper zugedreht.

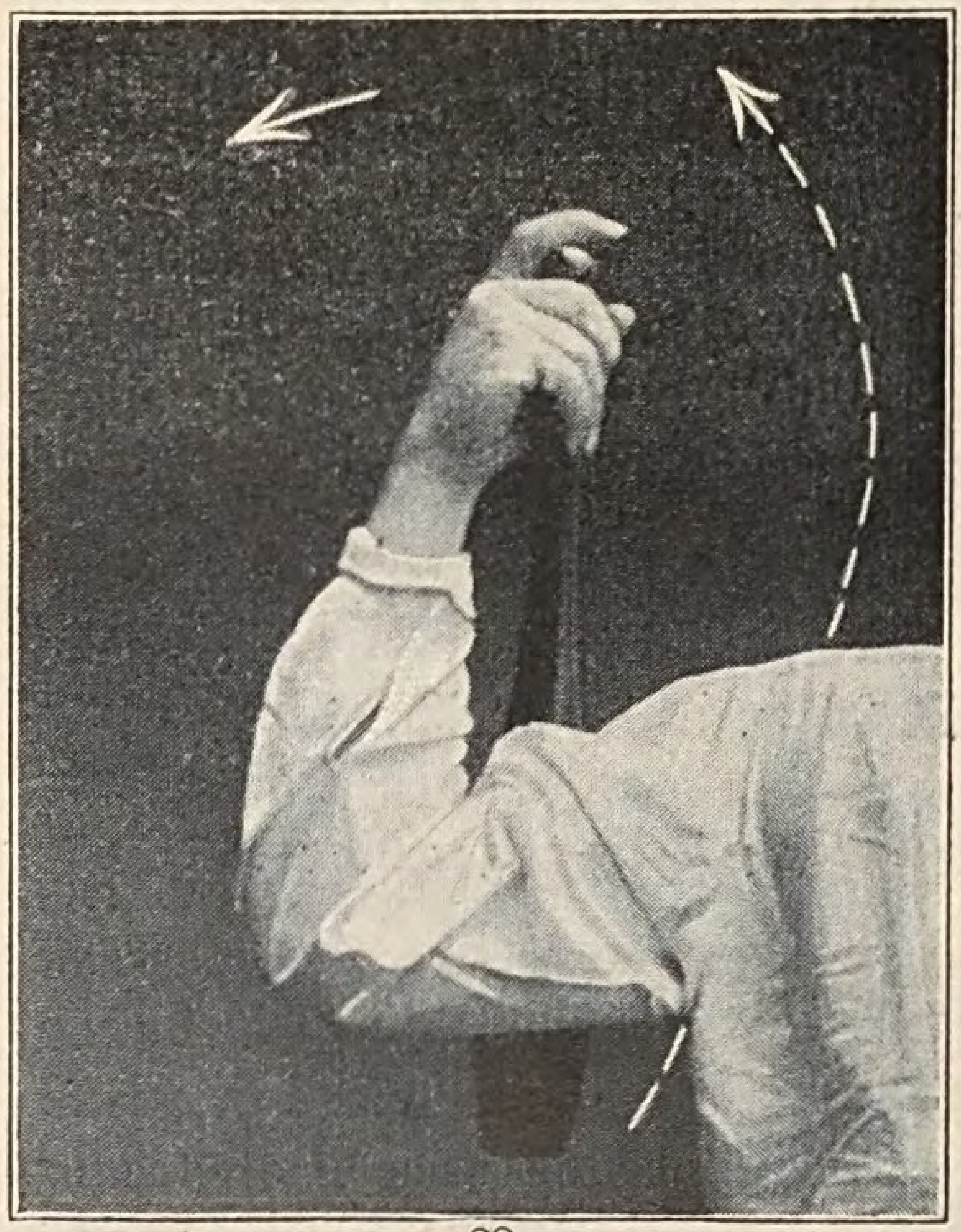
Durch eine Drehung des Unterarmes im Ellenbogengelenk, welches nicht aus seiner Lage in Schulterhöhe verrückt wird, beschreibt jetzt die Hand einen Halbkreis abwärts (die Hand muß sich, wie die Halbkreislinie auf Bild 36 bezeichnet, genau abwärts, nicht auch zugleich vorwärts, bewegen!), so daß sie nach Vollendung desselben vor der rechten



37

Schulter, und die Keule, welche um ihren Mittelpunkt schwenkte, wagerecht auf dem zu spitzem Winkel angebeugten Vorderarm liegt. Diese Haltung ist in Bild 37 dargestellt.

Wie die Viertelkreislinie auf Bild 37 zeigt, bewegt sich jetzt die rechte Hand auf der Bahn des eben beschriebenen Halbkreises weiter zur senkrechten Haltung des Unterarmes und der dahinter herabhängenden Keule, welche in Bild 38 dargestellt ist. Man mußte während der so vollendeten 3/4-Kreisbewegung der rechten Hand ganz besonders darauf achten, daß der rechte Ellenbogen in der anfänglichen Schulterhöhe bleibt. Aus dieser Haltung wird jetzt der Arm mit kräftigem Ruck seitwärts gestreckt und das Ende der Keule zunächst aufwärts und dann nach außen in die Verlängerung des Armes geschleudert, wobei man dann den Knopf der Keule in der Hand sich drehen läßt und zum Hauptgriff umgreift. Keule und Arm gehen dann sofort in den Außenarmkreis über.



38

Der Leser muß die hier beschriebenen Bewegungen schrittweise nachüben; der Lehrer in Schule oder Verein wird die Bewegungen vormachen — zunächst die erste, dann diese und die zweite und dann immer eine Bewegung hinzufügend — und mit Zählen das Nachturnen befehligen. Nach richtiger Einprägung des Einzelnen wird das Ganze in einem Fluß, erst langsam, dann schwunghaft (aber nicht hastig!) ausgeführt. Um die Bewegung ohne Pausen im Takte ausführen zu lassen, wird man folgende Form wählen:

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung mit Tiefhalte.
Heben des rechten Armes linkshin zur Innenhalte:
Ausführungsbefehl: „Übt!“

Begleitendes Taktzählen:

1! Unterer Halbkreis zur Außenhalte mit schnellem Griffwechsel in dieser zum Nebengriff.

2! Das Keulenende fällt zum halben Handkreis vor dem Arm.

3! Das Keulenende bewegt sich durch die senkrechte Haltung hinter dem Arm.

4! Arm und Keule schwingen nach dem Ausschleudern mit Wechsel zum Hauptgriff einen unteren halben Armkreis bis zur Innenhalte. Dann Wh.

Es muß das Bestreben des Übenden darauf gerichtet sein, alle diese Bewegungen in möglichst ebenmäßigem Gang auszuführen; die Keule darf sozusagen nirgends anstoßen, es darf keine eckige Bewegung, keine Hemmung zu bemerken sein.

Ohne Rücksicht auf den linken Arm, den man in dieser Übung an Geschicklichkeit mit dem rechten sehr bald wetteifern lassen sollte, wird der weitere Übungsgang jetzt für die rechte Keule gekennzeichnet.

Man schwingt mit dem rechten Arm Außenarmkreise; wenn nun Arm und Keule sich aus der Hochhalte nach rechts senken, greift die rechte Hand zum Nebengriff um und beginnt, sobald der Arm die wagerechte Haltung erreicht hat, die oben beschriebenen Schneckenbewegungen, um nach denselben wiederum mit Hauptgriff in den Außenarmkreis überzugehen.

Aus dem Außenarmkreis kann die Schnecke auch aus der Hochhalte begonnen werden, indem in dieser der Wechsel zum Nebengriff stattfindet, die Keule dann wie zu einem Handkreis vor dem Arm nach rechts fällt und — sobald die Keule vor dem Arm herabhängt — die rechte Hand dann einen Halbkreis nach außen beginnt, der sie vor die rechte Schulter und die Keule in eine senkrechte Stellung bringt; die Keule fällt dann hinter den Arm, und die Hand bewegt sich nach außen zu der Stellung von Bild 38, von wo aus die Schnecke in den Außenarmkreis verläuft.

Aus dem Innenkreis des rechten Armes führt man den Griffwechsel zum Nebengriff aus, wenn der Arm aus der Hochhalte fällt zur Innenhalte, in welcher dann die Schnecke an der Innenseite des Armes begonnen wird.

In der Tiefhalte des Armes kann die Schnecke sowohl aus dem Außen- als Innenkreis beginnen, wenn der Nebengriff eben zuvor genommen wurde; aus dem Innenkreis wird dann die Keule von der Außenseite des Armes her zwischen Arm und Körper hin aufgekippt zur Lage vor dem Arm, aus welcher das Weitere sich von selbst ergiebt.

Allen diesen Schneckenbewegungen kann man noch, nachdem schon Nebengriff genommen ist, einen Handkreis an der Außenseite des gestreckten Armes vorangehen lassen.

Sind die Schneckenbewegungen mit jedem Arme erlernt, so können beide Arme zugleich dieselben ausführen. Beide Arme schwingen Außenkreise, und jeder Arm beginnt die Schnecke in seiner Außenhalte. Oder: beide Arme schwingen Rechtskreis, und in der Rechtshalte beginnt jeder Arm an seiner Innenseite (— Keulen also zuerst zwischen den Armen —) die Schnecke, und beide gehen gemeinschaftlich wieder in das Rechtskreisen über. Beim Linkskreisen würde die Schnecke in der Linkshalte beginnen.

Der Raum dieses Buches gestattet es nicht und die Neigung wie Abneigung der freundlichen Leser für oder gegen schwierigere Zusammenstellungen wird es auch entbehrlich erscheinen lassen, ausführlich auseinander zu setzen, wie die Schneckenbewegung auch rückwärts ausgeführt werden kann. Der rechte Arm z. B. schwingt Innenkreis, beugt sich, wenn er die Außenhalte erreicht hat, kurz an, indem er die Keule durch die senkrechte Haltung hindurch einwärts in die Haltung umkippt, welche Bild 38 zeigt. Auf diesem Bilde muß man sich die Pfeilrichtung dann umgekehrt denken, damit sie die Rückwärtsbewegung in diese Haltung hinein erläutert. Von hier geht's dann alle Stellungen der Schnecke in umgekehrter Reihenfolge hindurch wieder in den Innenarmkreis über. Bei dem Umkippen der Keule muß der Griffwechsel besorgt werden. Auch beide Arme — aus den Innenkreisen in ihren Außenhalten — aus dem Rechtskreisen in der Links-, aus dem Linkskreisen in der Rechtshalte — können die Schnecke rückwärts gleichzeitig ausführen.

35. Gruppe.

Seitgrätschstellung. Tiefhalte der Keulen. Nach dem Befehl „Übt!": Heben der Keulen nach außen oder nach einer Seite.

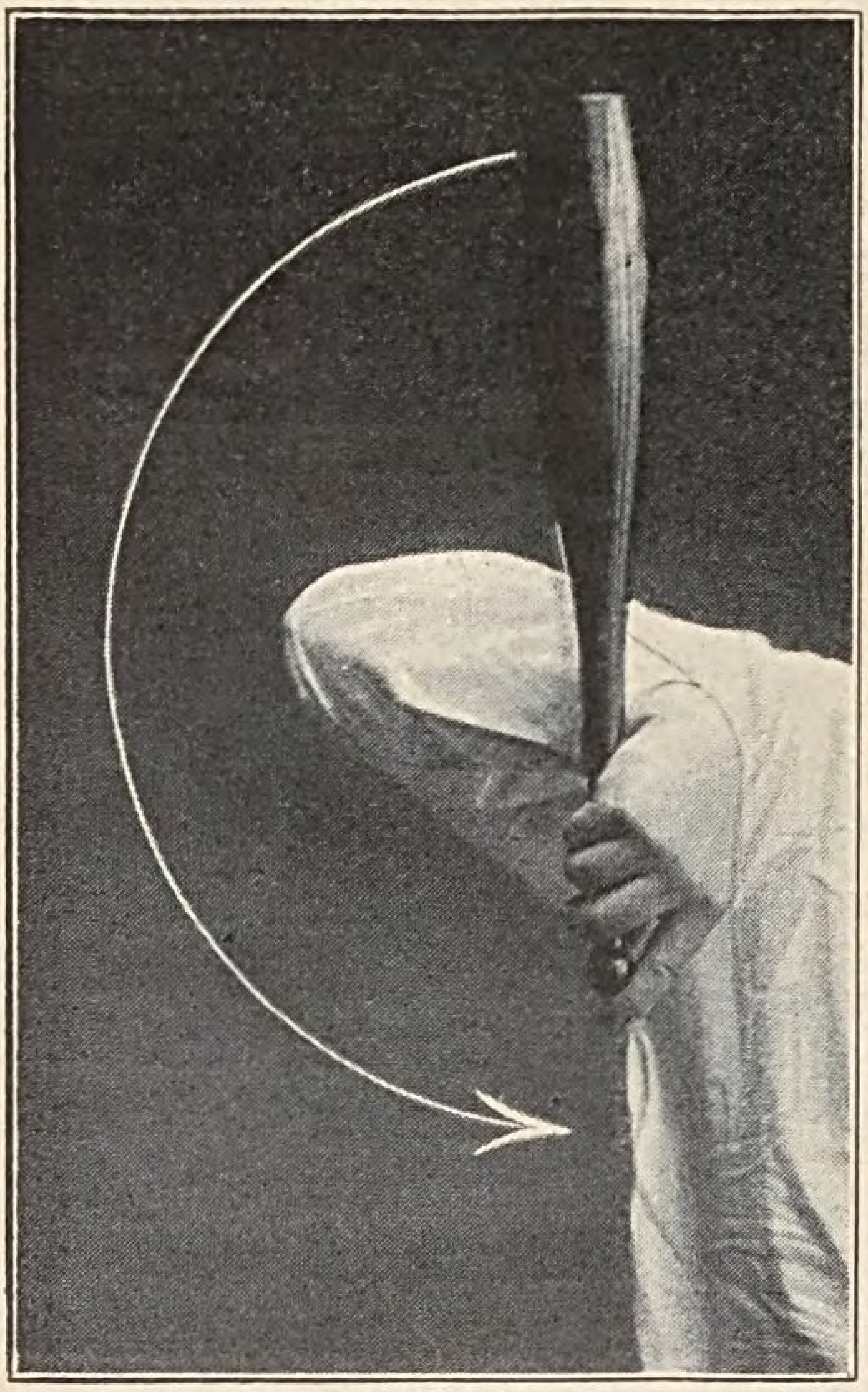
I. Keulen zur Außenhalte mit Wechsel zu Nebenbegriff.
1 u. 2! Schnecke.
3 u. 4! Tiefschwung und Außenhandkreis vor dem Körper zum Armkreuzen der Innenhalte beider Arme.
5 u. 6! Innenhandkreis vor dem Körper und Schwung zur Außenhalte mit Wechsel zu Nebengriff.
7 u. 8! Schnecke rückwärts in der Außenhalte jedes Armes endigend; sofort Wechsel zu Nebengriff und Wh.

II. ¼ Drehung rechtshin zur Querstellung mit Schultern der Keulen. Befehl: „Übt!" und Vorstrecken der Arme mit Wechsel zum Nebengriff und sofort:
1 u. 2! Schnecke vorwärts, zwischen den Armen beginnend,
3, 4 u. 5! Tiefschwung, Rechtskreis beider Keulen vor und dann hinter dem Körper und Schwung zur Linkshalte mit Wechsel zu Nebengriff.
6 u. 7! Schnecke rückw., an der Außenseite der Arme beginnend.
8! Schultern der Keulen.
9—16! Widergleiche Ausführung.

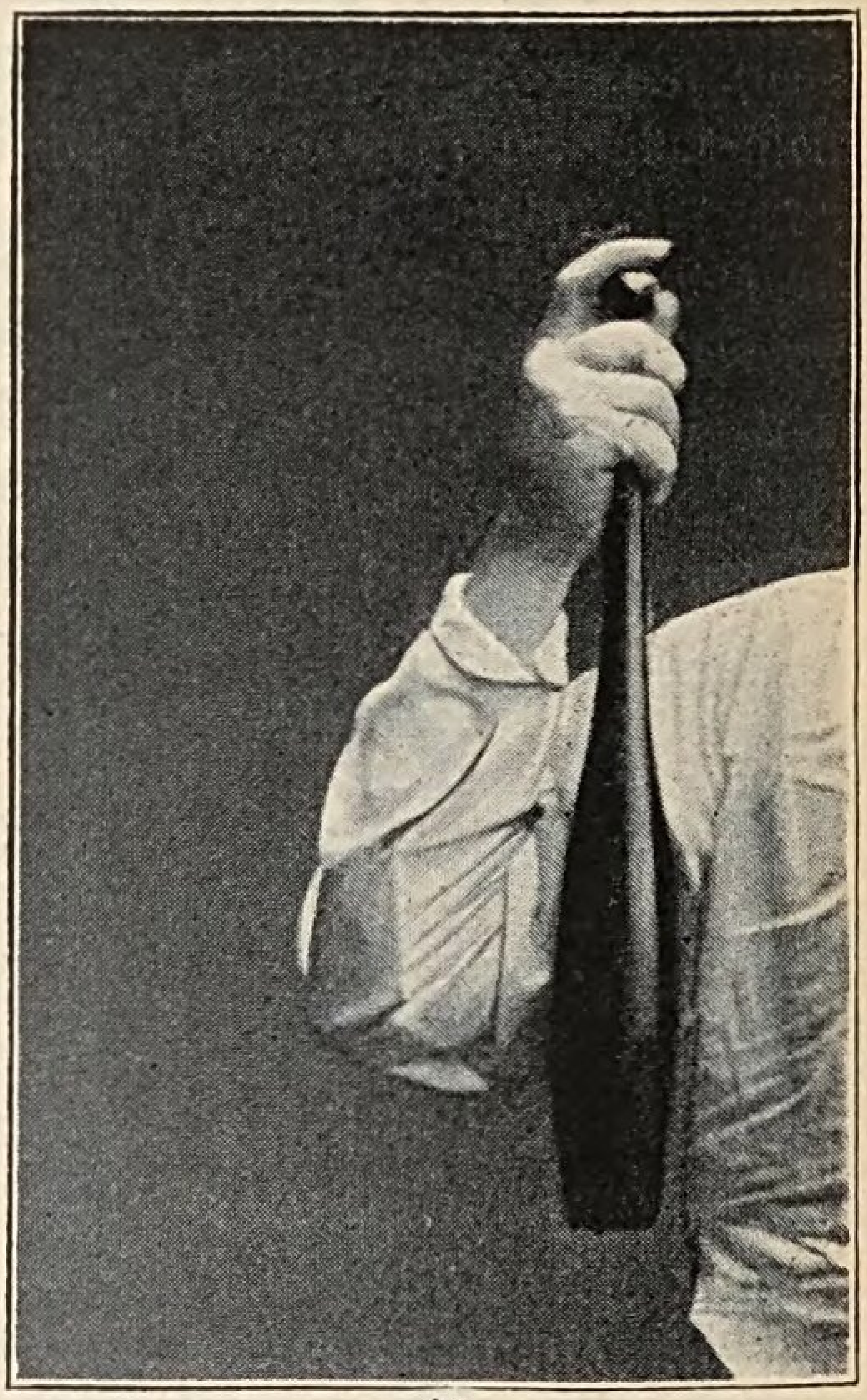
47. Die „Schnecke" mit doppeltem Armbeugen („Ganze Schnecke"). Stellt sich die besprochene Schnecke als ein Handkreisen mit Armbeugen- und -Strecken dar, bei welchem die Keule aus der Haltung vor dem Arm in die hinter dem Arm gedreht wird, so kann man dieser Bewegung ein andere vorangehen lassen, bei der die Keule mit Armbeugen und -Strecken zunächst von hinten nach vorn gedreht wird. Wir wollen diese Zusammensetzung mit zweimaligem Armbeugen die ganze Schnecke nennen.

Wir beginnen mit der Außenhalte des rechten Armes, in welcher die Keule in dessen Verlängerung mit Nebengriff getragen wird (Bild 35). Wir lassen jetzt die Keule zu einem Handkreis rücklings fallen, der die Keule durch die wagerechte Haltung hinter dem Arm wieder aufwärts bringt. In dem Augenblick, wo die Keule an der Rückseite des Armes vorbei zur senkrechten Stellung aufsteigt, legen wir den Zeigefinger auf den Knopf und beugen dann scharf und schnell den rechten Arm zum spitzen Winkel, wobei der Ellenbogen hochgehalten wird. Dadurch kommen Arm und Keule, nachdem diese das dritte Viertel des Handkreises rücklings vollendet hat, in die Haltung des

Bildes 39. Aus dieser Haltung lassen wir nun das Keulenende einen halben weiteren Handkreis nach außen, also genau rechts seitwärts (wie es die Halbkreislinie auf Bild 39 anzeigt), beschreiben; dadurch ist nun die innere Handfläche dem Körper zugedreht und die Keule hängt abwärts. Aus der so gewonnenen Stellung des Bildes 40 erfolgt nun eine für das schöne Aus-



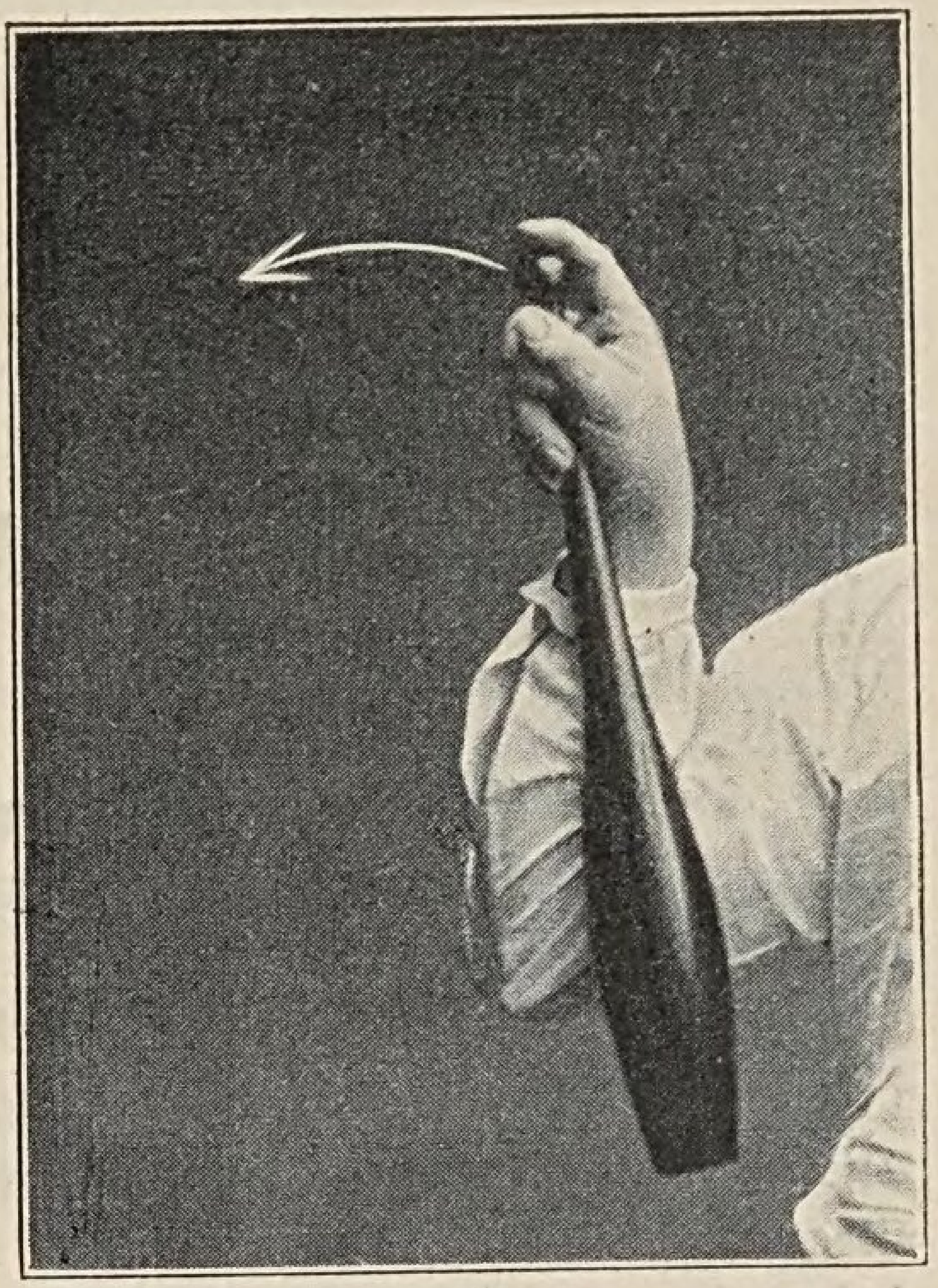
39



40

sehen der ganzen Schnecke äußerst wichtige Bewegung, welche oft nicht mit der nötigen Sorgfalt ausgeführt wird: die Hand wird so nach außen gedreht, daß der Handrücken jetzt dem Körper zugedreht ist. Auf Bild 41 sehen wir die Hand- und Armhaltung nach dieser Drehung. Unmittelbar aus dieser Drehung soll dann ein Strecken des Armes nach außen erfolgen, so daß die Keule jetzt der Innenseite des Armes vorgelagert ist. Arm und Keule sind so in dieselbe Haltung gelangt, welche Bild 36 schon veranschaulichte, und aus welcher nun die ganze Schnecke dadurch vollendet wird, daß mit den im vorigen Abschnitt (46) beschriebenen Bewegungen der einfachen Schnecke fortgefahren wird.

Taktmäßig wird die ganze Schnecke in 4 Zeiten ausgeführt: Bei 1! schwingt die Keule hinter dem Arm durch die Tiefhalte, bei 2! gelangt die Keule durch Senken nach außen zur senkrechten Haltung abwärts (Bild 40), 3! und 4! zählen bei den Bewegungen der anschließenden einfachen Schnecke.


41

Das Griffwechseln zum Nebengriff erfolgt ganz wie zu Beginn der einfachen Schnecke; wird die ganze Schnecke in einen Außenarmkreis eingelegt, so ergiebt das 5 Taktzeiten. Die ganze Schnecke kann ebenfalls mit beiden Armen, sowohl in der Außen-, als Rechts- und Linkshalte geschwungen werden. Ihre schöne Ausführung wird stets wesentlich davon abhängig sein, ob der Übende alle einzelnen Momente genau beobachtet und innehält; ihre Verbindung mit mancherlei anderen Schwüngen sei der eigenen Erfindungsgabe des bis hierher getreuen Lesers überlassen.

Vierter Teil.

Wechsel- und Mühlschwünge.

---

48. Allgemeine Erklärung der Wechselschwünge. Im vorigen Teil behandelten wir Handkreise und ihre Verbindung mit Armkreisen. Dabei galt es als Grundsatz, daß entweder beide Arme zugleich dieselbe Art des Armkreises oder dieselbe Art des Handkreises, sogenannte „Gleichschwünge", ausführten. Die beidarmigen Schwünge waren Parallel- oder Gegenschwünge. Im vierten Teil wollen wir jetzt Verbindungen besprechen, bei denen z. B. links ein Armkreis und gleichzeitig rechts ein Handkreis geschwungen wird, beide Arme also ungleiche Thätigkeit verrichten. Da nach einer solchen Verbindung dann links ein Handkreis und rechts ein Armkreis geschwungen werden kann, die Arme also bei fortgesetzten Schwüngen immer wechselweise Hand- und Armkreise schwingen können, nennen wir diese Schwünge Wechselschwünge. Es können dabei auch mehrere Handkreise verschiedener Art miteinander abwechseln.

Zur Vorübung wird man zunächst das gleichzeitige Schwingen zweier verschiedener Übungen mehrmals mit denselben Armen ausführen müssen, ehe man mit diesen verschiedenen Übungen abwechseln, ehe man also den eigentlichen Wechselschwung üben läßt. Besonders zu achten ist bei den Wechselschwüngen darauf, daß sie im gleichmäßigen Takte und in gleichmäßiger Ausführung geschwungen werden. Die Keulen müssen dabei stets zu gleicher Zeit durch die Hoch- wie Tiefhalte hindurchgehen. In allen schrägen Lagen müssen sie, wie

die Bilder von Wechselschwüngen (18, 20, 42, 43 u. 49) deutlich zeigen, stets gleichen Winkel mit der Vertikalen bilden.

49. Die Verbindung eines Handkreises seitlings und eines Armkreises zu einem Wechselschwung. Am leichtesten vergegenwärtigen wir uns diese Art der Verbindung aus der Vorhalte beider Arme. Aus dieser lassen wir den linken Arm zu einem Armkreis vorwärts fallen. Wir halten dabei den rechten Arm ruhig in der wagerechten Haltung, die rechte Keule in seiner Verlängerung. Anstatt nun diesen rechten Arm mit der Keule ruhig in der Vorhalte zu belassen, bis der linke Arm seinen Kreis vorwärts vollendet hat, könnten wir in derselben Zeit die rechte Keule einen Handkreis vorwärts an der Außenseite des Armes schwingen lassen, wobei natürlich der Arm in der Vorhalte verweilt. Versuchen wir diesen Schwung zuerst, so werden wir wahrscheinlich merken, daß wir noch nicht die volle Herrschaft über diese ungleiche Thätigkeit der Arme besitzen und daß entweder der Handkreis rechts nicht glücken oder der linke Arm nicht gestreckt nach hinten geschwungen wird. Nach einigen Versuchen wird's schon besser gelingen. Dann können wir umwechseln, indem wir nun den rechten Arm einen ganzen Kreis und die linke Keule einen Handkreis vorwärts beschreiben lassen. Gelingt auch diese Übung, dann vereinigen wir beide miteinander, indem wir ausführen:

1! Armkreis vorwärts l. und Handkreis vorwärts rechts und unverweilt

2! Handkreis vorwärts l. und Armkreis vorwärts rechts,

und diesen Wechselschwung dann nach Belieben wiederholen. Eine Änderung dieses Wechselschwunges nehmen wir vor, wenn wir die Handkreise an der Innenseite des Armes schwingen.

Ganz ähnlich können wir aus der Hochhalte z. B. mit Handkreis rechts vorwärts an der Außenseite des Armes und gleichzeitigem Armkreis links vorwärts beginnen und mit diesen Hand- und Armkreisen rechts und links abwechseln. Der Handkreis kann dabei auch mit jedesmaligem Armbeugen und -Strecken ausgeführt werden; auch kann anstatt des Handkreises an der Schulter desselben Armes der Handkreis an der anderen Seite des Kopfes gewählt (Abschn. 27) werden.

Es wird nun gewiß unmittelbar einleuchten, daß in ganz ähnlicher Weise dem Armkreis rückwärts eines Armes

ein Handkreis rückwärts der anderen Keule zugeordnet werden kann, daß also die eben beschriebenen Wechselschwünge vorwärts auch in Wechselschwünge rückwärts umgewandelt werden können. Ein Mittel, diese Wechselschwünge rückwärts und vorwärts miteinander zu verbinden, haben wir in den schon früher im 2. Teil Abschn. 12 behandelten Drehungen von einer Querstellung zur andern.

Eine weitere Übungsveränderung wird dadurch bewirkt, daß man aus der Hochhalte Gegenschwünge schwingt und z. B. bei 1! rechts einen Armkreis rückwärts schwingt, links vorwärts zur Vorhalte des Armes und in dieser einen Handkreis vorwärts, bei 2! dann links einen Armkreis vorwärts und rechts einen Handkreis rückwärts in der Vorhalte. Dieser Wechselschwung wäre dann zu wiederholen, könnte auch in widergleicher Form geübt werden.

50. Verbindung je eines Arm- und Handkreises zu parallelen Wechselschwüngen vor dem Körper. Wie wir Arm- und Handkreise an der Seite des Körpers zu Wechselschwüngen vereinigen können, so auch Armkreise und Handkreise vorlings und rücklings. Wir führen im folgenden nur Rechtsschwünge an. Der Leser muß sich die Übungen in die widergleiche Ausführung selbst übertragen.

Die ersten Übungen des vorigen Abschnitts übertragen wir in die Schwungbahn vor dem Körper, indem wir die **Handkreise in der Außzenhalte** schwingen. Heben wir beide Arme in die Rechtshalte! Ein einfacher Wechselschwung aus dieser ergiebt sich, wenn wir jetzt die rechte Keule Außenhandkreis hinter dem Arm, den linken Arm einen ganzen Kreis vor dem Körper schwingen lassen. Das Gegenstück zu dieser Übung wird aus der Linkshalte beider Keulen beginnen. Aus dieser wird der rechte Arm zum Außenkreis, die linke Keule, während der linke Arm in seiner Außenhalte bleibt, zum Innenhandkreis hinter dem Arm gehoben. Auch diese Übung wird mehrmals wiederholt. Beide Übungen miteinander in Verbindung gebracht zeigt das folgende Beispiel einer Übungsgruppe.

36. Gruppe.

Seitgrätschstellung und Hochhalte.

I. 1! Rechtskreis beider Arme.

2! Handkreis beider Keulen außen in der Rechtshalte.
3! Innenarmkreis l., Außenhandkreis r. rückl. Wh.

II. 1! Rechtskreis beider Arme ($^3/_4$) bis zur Linkshalte.
2! Handkreis beider Keulen außen in der Linkshalte.
3! Außenarmkreis r. und Innenhandkreis l. rückl. in der Linkshalte. Wh.

III. 1! Handkreis beider Keulen außen in der Rechtshalte.
2! Innenarmkreis l. und Außenhandkreis r. rückl.
3! Unterer halber Armkreis bis zur Linkshalte.
4! Handkreis beider Keulen außen in der Linkshalte.
5! Innenhandkreis l. rückl. in der Linkshalte, Außenarmkreis r., Fortsetzung mit oberem halben Armkreis wieder zum Handkreis beider Keulen in der Rechtshalte. Wh.

IV. 1! Außenhandkreis r. rückl. in der Rechtshalte und Innenarmkreis l.
2! Unterer halber Armkreis zur Linkshalte.
3! Innenhandkreis l. rückl. in der Linkshalte und Außenarmkreis r.; zur Wiederholung werden mit oberem halben Armkreis beide Keulen nach rechts geschwungen, wo mit 1! wieder begonnen wird.

Veränderungen: Die Übungen I—IV werden auch wgl. ausgeführt! Die Handkreise können auch **vor** dem Arm geschwungen werden; wo in den Übungen I—III beide Keulen zugleich Handkreise machen, können diese mit Kreuzung (Abschn. 43) ausgeführt werden.

In dieser Art läßt sich auch je ein Handkreis



A 42 B

anderer Art (**hinter und vor dem Kopf, hinter und vor dem Körper oder hinter der entgegengesetzten Schulter oder Hüfte**) mit einem Armkreis verbinden. Die Einübung nimmt jedesmal einen ähnlichen Gang, wie's im vorstehenden gezeigt wurde. Bei den Rechtsschwüngen wird zunächst geübt, gleichzeitig mit einem Außenarmkreis rechts einen Innenhandkreis links zu schwingen. Hat man diese Verbindung erlernt (auch vielleicht im Wechsel mit Rechtskreisen beider Arme), so übt man nun denselben Handkreis auswärts mit der rechten Keule und begleitet diesen mit einem Innenarmkreis links. Endlich verbindet man dann beide Übungen zu einem Wechselschwung, den man beliebig oft wiederholen, auch mit parallelen Gleichschwüngen abwechseln lassen kann.

37. Gruppe.

Seitgrätschstellung und Hochhalte.

I. 1! Innenarmkreis l. und Außenhandkreis r. vorl. in der Hochhalte.

2! Innenhandkreis l. oben vorn und Außenarmkreis r.; Wh.

II. Wie I, aber die Handkreise werden hinter dem Kopf geschwungen. Bild 42 zeigt diese Übung, und zwar in A, wie der l. Arm mit Innenarmkreis, der r. mit Außenhandkreis hinter dem Kopf beginnen. Nach Vollendung dieses ersten Teils wird dann l. der Innenhandkreis hinter dem Kopf, r. der Außenarmkreis geschwungen, wie B darstellt.

III. 1! Rechtsschwung beider Arme, der r. Arm wieder zur Hochhalte, der l. zur senkrechten Haltung der Keule vor dem Körper mit gebeugtem Arm.

2! Innenhandkreis l. vor dem Körper wieder zur Hochhalte und Außenschwung r. zur senkrechten Haltung der Keule vor dem Körper mit gebeugten Armen.

3! Innenarmkreis l. und Außenhandkreis r. vor dem Körper, beide Arme wieder zur Hochhalte; Wh.

IV. 1! ½ Außenarmkreis r. zum Außenhandkreis hinter dem Körper (Haltung des Bildes 27).

2! ½ Innenarmkreis l. zum Innenhandkreis vor dem Körper und Vollendung des hinteren Handkreises rechts durch Tiefschwung rechts vorl. und weiter zur Hochhalte.

3! Vollendung des hinteren Handkreises l. und Außenarmkreis r., beide Keulen wieder zur Hochhalte und Wh.

Zwecks Erlernung der Wechselschwünge kann man auch wohl folgende Verbindung üben: Aus der Hochhalte läßt man den rechten Arm Außenhandkreise hinter und vor dem Kopf, Arm und Körper machen und schwingt gleichzeitig fortgesetzt Innenkreise des linken Armes, läßt dann den linken Arm Innenhandkreise hinter und vor Kopf, Körper und Arm und dazu den rechten Arm Außenarmkreise beschreiben. Diese Schwünge müssen dann auch linksherum ausgeführt werden.

51. Verbindung je eines Arm- und Handkreises zu Wechselschwüngen auswärts oder einwärts. Auch wenn jeder Arm auswärts, oder wenn jeder Arm einwärts schwingt, sind die Wechselschwünge der verschiedensten Art möglich. Die Einübung geschieht auch hier zunächst einseitig, d. h. in dem Sinne, daß der eine Arm stets Handkreis, der andere Armkreis schwingt; nach Vertauschung der Rollen wird dann schließlich der eigentliche Wechselschwung ausgeführt. Es muß der Übungslust des Lesers anheimgestellt werden, sich die Wege hier selbst zu bahnen. Lohnend und schön sind besonders die Handkreise hinter dem Kopf und die hinter oder vor dem Körper in ihrer Verbindung mit Armkreisen zu Wechselschwüngen. Bild 43 zeigt den ersten Teil eines solchen Wechselschwungs, in dem der rechte Arm einen Außenarmkreis, der linke einen Außenhandkreis hinter dem Kopf ausführt. Eine Gruppe möge ein Vorbild für die in Rede stehenden Schwünge sein.



43

38. Gruppe.

Seitgrätschstellung und Hochhalte.

A. Beide Arme kreisen auswärts.

I. 1! Handkreis rückl. in der Außenhalte.
2! Armkreis l. und Handkreis r. rückl. in der Außenhalte r.
3! Armkreis r. und Handkreis l. rückl. in der Außenhalte l.
4! Handkreis rückl. in der Außenhalte.
5! Armkreis beider Arme zur Hochhalte und Wh.

II. Wie I, aber die Handkreise werden vor dem Arm geschwungen.

B. Beide Arme kreisen einwärts.

III. 1! 3/4 Innenarmkreis bis zur Außenhalte.
2! Innenhandkreise rückl.
3! Armkreis l., Handkreis r. in der Außenhalte r.
4! Armkreis r. und Handkreis l. in der Außenhalte l.
5! Innenhandkreis rückl. und Heben zur Hochhalte und Wh.

IV. Wie III, aber die Handkreise vorl.

V. 1! Innenarmkreis l. vor dem r. Arm hin, gleichzeitig Senken des r. Armes zur Innenhalte und Handkreis in dieser an der Außenseite des Armes und
2! Fortsetzung des Innenarmkreis r. bis zur Hochhalte, Senken des linken Armes zur Innenhalte und Handkreis in dieser an der Außenseite des Armes; fortgesetzte Wh., Abschluß durch einen Gleichschwung beider Arme durch die Tiefe zur Hochhalte.

VI. Diese Übung möge zeigen, wie man auch die beiden Teile zweier Wechselschwünge ineinander einschieben kann, nämlich auf die 1. Bewegung von Übung V, die Bewegung 4 der III. Übung und dann dasselbe an der Gegenseite schwingt.
1! 3/4 Innenarmkreis l. vor dem r. Arm hin, gleichzeitig Senken des r. Armes zur Innenhalte und Handkreis r. in dieser an der Außenseite des Armes.
2! Innenhandkreis l. hinter dem l. Arm in dessen Außenhalte und Heben zur Hochhalte und gleichzeitig 3/4 Innenarmkreis r. zur Hochhalte,
3 u. 4! aus dieser die Ausführung nach der rechten Seite, indem der r. Arm vor dem linken kreisend beginnt.

52. Wechselschwung zwischen zwei Handkreisen gleicher Art, auch in Verbindung mit Armkreisen. Ein Wechsel zwischen zwei Handkreisen kann auf einfachste Art eintreten, indem die linke Hand — während die rechte einen Handkreis vorlings ausführt — den entsprechenden Handkreis rücklings schwingt, und dann das Umgekehrte erfolgt. Am

leichtesten wird so z. B. in der Rechtshalte beider Arme ein Wechsel der Handkreise vorgenommen, indem erst die linke Keule einen Handkreis außerhalb der Arme, die rechte einen Handkreis dazwischen schwingt und dann damit gewechselt wird. Dieser Wechsel von vorlings zu rücklings muß erst für jede Keule einzeln geübt werden; soll er z. B. in der Hochhalte vorgenommen werden, so wird man erst allein die rechte Keule vorlings und rücklings, die linke allein rücklings und vorlings schwingen lassen. Will man dann beide Übungen vereinigen, so wird man — die Keulen dabei in der Hochhalte — sich klar vergegenwärtigen müssen, daß die rechte Keule nun vorn, die linke hinten beginnen, danach also jede Hand verschieden gedreht werden soll. In Bild 44 ist dieser Wechselschwung dargestellt, nachdem schon beide Keulen — die rechte vorn, die linke hinten — mehr als die Hälfte des Handkreises nach außen vollendet haben. Zu diesem Wechsel in der Hochhalte muß bemerkt werden, daß hierbei des gleichmäßigen Eindrucks wegen der Handkreis hinter Kopf auch mit gestrecktem Arm geschwungen werden muß, die Bemerkung aus Abschn. 31 über die Bevorzugung des Kreises rücklings mit Armbeugen also für diese Übungsverbindung — die ja nur von Fortgeschritteneren geübt wird — eine Einschränkung erfährt. Der Handkreis hinter dem Körper (unten hinten) wird im Wechselschwung nach wie vor mit Armbeugen geschwungen, da wir ja auch den begleitenden Handkreis vor dem Körper in der Beugehalte des Armes üben. Für die Erlernung des Wechsels zwischen zwei Handkreisen vorlings und rücklings ist eine Vorbereitung das Üben des gleichzeitigen Handkreises der rechten andauernd vorn, der linken hinten und umgekehrt. Hat man dieses einseitige Üben und schließlich den Wechsel in den einzelnen Haltungen — in der Hoch-, Rechts-, Links- und Tiefhalte — geübt, auch in Verbindung mit gleich-



44

mäßigem Armkreisen, dann kann man diese Wechselschwünge zu einer Gruppe verbinden, wie die folgende es zeigt. Vergessen werde nicht, daß Wechselschwünge natürlich bei Rechts-, Links-, Außen- und Innenkreisen der beiden Keulen eintreten können.

39. Gruppe.

Seitgrätschstellung und Hochhalte.

I. Mit Rechtskreisen beider Keulen.
  1! Handkreis l. vor und r. hinter dem Kopf.
  2! Desgl. l. hinten und r. vorn.
  3! In der Rechtshalte Handkreis l. außerhalb, r. zwischen den Armen.
  4! Desgl. l. zwischen und r. außerhalb.
  5! Aus der Tiefhalte: Handkreis l. vorn, r. hinter dem Körper.
  6! Desgl. l. hinten, r. vorn.
  7! Tiefschwung zur Fortsetzung des Rechtskreisens bis zur Linkshalte.
  8! In der Linkshalte: Handkreis l. zwischen den Armen, r. außerhalb.
  9! Desgl. l. außerhalb, r. zwischen den Armen. Wh. aus der Hochhalte.

II. Wie Übung I mit Linkskreisen beider Keulen.

III. Mit Außenschwung beider Arme.
  1! Handkreis l. vor und r. hinter dem Kopf.
  2! Desgl. l. hinten und r. vorn. (Bild 44.)
  3! In der Außenhalte: Handkreis l. vor und r. hinter dem Arm.
  4! Desgl. l. rückl., r. vorl. (Bild 20.)
  5! Aus der Tiefhalte: Handkreis l. vor, r. hinter dem Körper.
  6! Desgl. l. hinten, r. vorn.
  7! Tiefschwung zur Fortsetzung der Armkreise bis zur Hochhalte und Wh.

IV. Mit Innenschwung beider Arme, den 1. Wechselschwung oben, den 2. unten und den 3. in den Außenhalten der Arme.

53. Wechselschwung zwischen zwei und mehreren Handkreisen ungleicher Art in Verbindung mit Arm-

kreisen. Bei einem Wechsel zwischen zwei Handkreisen verschiedener Art, die also bei verschiedener Armhaltung — z. B bei Hochhalte des rechten und Innenhalte des linken Arms — geschwungen werden, muß nun ganz besonders darauf geachtet werden, daß beide Keulen im gleichen Takte, also zu gleicher Zeit durch ihre Tiefhalte hindurchschwingen. Die gleiche Richtung der Keulen bei einem parallelen Wechselschwung zeigt z. B. das Bild 42, ebenso das Bild 18. Um dieses gleichzeitige Tiefschwingen der Keulen zu erreichen, muß das Vorrücken auf der Kreisbahn zu der nächsten Armhaltung öfters beschleunigt oder verlangsamt werden. Soll z. B. die rechte Keule einen Außenhandkreis hinter dem Kopf, die linke gleichzeitig zur Innenhalte nach rechts sich senken und dort einen Handkreis an der Außenseite des linken Armes schwingen, so muß das Verrücken des linken Armes aus der Hoch- zur Innenhalte so schnell geschehen, daß die Keulen zur selben Zeit in den beiden Handkreisen ihren tiefsten Punkt erreicht haben. Sollen dann z. B. beide Keulen gemeinsam das Armkreisen rechts ausführen, also gleichmäßig den Tiefschwung ausführen, so muß jetzt der rechte Arm aus der Hochhalte den Schwung nach außen so beschleunigen, daß er den linken Arm einholt. Durch diese Bewegungen darf keine Unruhe in das Schwingen hineinkommen. Der Keulenschwinger muß dafür allmählich ein sicheres Gefühl erwerben.

Aus der unendlich scheinenden Zahl der hier möglichen Übungsverbindungen sollen einige als Anregungen und Beispiele hervorgehoben werden.

40. Gruppe.

Parallel-Handkreise in der Hoch- und Seithalte.

I. Mit Rechtskreis.

1! Links: Innenhandkreis in der Innenhalte, r. Außenhandkreis hinter d. Kopf.

2! 3/4 Armkreis (l. bis zur Hoch-, r.: bis zur Innenhalte).

3! Links: Innenhandkreis in der Hoch-, r.: Außenhandkreis in der Innenhalte und Heben zur Hochhalte. Wh.

II. Mit Rechtskreis.

1! Links: Innenhandkreis hinter d. Kopf, r.: Handkreis rückl. in der Außenhalte.

2! $^3/_4$ Armkreis (l. bis zur Außen-, r. zur Hochhalte).
3! Links: Innenhandkreis rückl. in Außenhalte und Heben zur Hochhalte, r.: Handkreis hinter Kopf.

III. Mit Rechtskreis. Verknüpfung von Übung I und II in unmittelbarer Aufeinanderfolge.

IV—VI. Wgl. Ausführung von Übung I—III.

Veränderungen: die Handkreise oben oder die in den Seithalten werden vorlings geschwungen, oder es werden beide Arten vorlings geschwungen.

41. Gruppe.

Parallel-Handkreise in der Hochhalte und aus der Tiefhalte vor dem Körper.

I. Mit Rechtskreis.
1! Links: $^1/_2$ Armkreis und $^1/_2$ Handkreis v. d. Kpr., r. Handkreis hinter Kopf.
2! Links: Handkreis v. d. Kpr. und $^1/_2$ Armkreis zur Hochhalte, r.: $^1/_2$ Armkreis und $^1/_2$ Handkreis v. d. Kpr.
3! Links: Innenhandkreis hinter Kopf, r.: $^1/_2$ Handkreis v. d. Kpr. und $^1/_2$ Armkreis zur Hochhalte; Wh.

II. Mit Rechtskreis.
1! Links: Innenhandkreis hinter Kopf, r.: $^1/_2$ Armkreis und $^1/_2$ Handkreis v. d. Kpr.
2! Links: $^1/_2$ Armkreis und $^1/_2$ Handkreis v. d. Kpr., r.: $^1/_2$ Handkreis v. d. Kpr. und $^1/_2$ Armkreis zur Hochhalte.
3! Links: $^1/_2$ Handkreis v. d. Kpr. und $^1/_2$ Armkreis z. Hochhalte, r.: Außenhandkreis hinter Kopf.

III. Mit Rechtskreis. Verknüpfung von Übung I und II in unmittelbarer Aufeinanderfolge.

IV—VI. Wgl. Ausführung von Übung I—III.

Veränderung: Die Handkreise oben werden vorlings geschwungen.

42. Gruppe.

Parallel-Handkreise vorlings und rücklings in der Seit- und Tiefhalte.

Ankippen der Keulen. Strecken zur Rechtshalte.

I. 1! Links: Handkreis hinter r. Hüfte, r.: Handkreis rückl. in der Außenhalte.

2! Links: Handkreis v. d. Kpr., r.: Handkreis vorl. in der Außenhalte.
3! Tiefschwung des unteren Halbkreises.
4! Links: Handkreis vorl. in der Außenhalte, r.: Handkreis v. d. Kpr.
5! Links: Handkreis rückl. in der Außenhalte, r.: Handkreis hinter r. Hüfte; beide Arme zur Linkshalte.
6—10! Wgl. Ausführung zurück zur Rechtshalte.

II. 1! Links: Handkreis über r. Schulter, r.: Handkreis rückl. in der Außenhalte.
2! Links: Handkreis unter r. Schulter, r.: wie bei 1!
3! Tiefschwung des unteren Halbkreises.
4! Links: Handkreis rückl. in der Außenhalte; r.: Handkreis unter l. Schulter.
5! Links: wie bei 4! r. Handkreis über l. Schulter.
6—10! Wgl. Ausführung zurück zur Rechtshalte.

III. 1! Links: Handkreis v. d. Kpr., r.: Handkreis rückl. in der Außenhalte.
2! Links: Handkreis h. d. Kpr., r.: wie bei 1!
3! Tiefschwung l. zur Außenhalte, r.: zum Handkreis hinter d. Kpr.
4! Links: Handkreis rückl. in der Außenhalte, r.: Handkreis hinter d. Kpr.
5! Links: wie bei 4!, r. Tiefschwung vorl. zur Innenhalte.
6—10! Wgl. zurück zur Linkshalte.

43. Gruppe.

Außenhandkreise vorlings und rücklings.
Hochhalte beider Arme.

I. 1! Links: Außenarmkreis } r.: Außenarmkreis mit eingelegtem Handkreis h. d. Kpr.
2! Links: Handkreis hinter Kopf }
Wiederholung oder Anschluß des Gegenstückes, nämlich:
3! { Links: Außenarmkreis mit eingelegt. Handkreis h. d. Kpr. } r.: Außenarmkreis,
4! r.: Handkreis hinter Kopf.

II. 1! Links: Außenarmkreis } r.: Außenarmkreis mit eingelegtem Handkr. h. d. Kpr.
2! Links: Handkreis hinter Kopf }
3! Links: Handkreis rückl. in der Außenhalte, r.: Handkreis in der Innenhalte.

Wiederholung oder Anschluß des Gegenstückes, nämlich:
4! { Links: Außenarmkreis mit } r.: Außenarmkreis,
5! { eingelegt. Handkreis h. d. Kpr. } r.: Handkreis hinter Kopf.
6! Links: Handkreis in der Innenhalte, r.: Handkreis rückl. i. d. Außenhalte.

III. 1! Links: Handkreis hinter Kopf | r.: Außenarmkreis mit eingelegtem Handkreis h. d. Kpr.
2! Links: Außenarmkreis mit
3! eingelegt. Handkreis h. d. Kpr. | r.: Handkreis hinter Kopf.
4! Links: Handkreis i. d. Innenhalte, r.: Handkreis rückl. i. der Außenhalte.
Wiederholung oder Anschluß der wgl. Ausführung.

IV. 1! Links: Handkreis hinter Kopf | r.: Außenarmkreis mit eingelegtem Handkreis h. d. Kpr.
2! Links: Handkr. rückl. in d. Außenhalte.
3! { Links: Tiefschwung mit ein- } r.: Handkreis i. d. Innenhalte,
4! { gelegt. Handkreis h. d. Kpr., } r.: Handkreis hinter Kopf.
5! Links: Handkreis in der Innenhalte, r.: Handkreis rückl. in der Außenhalte.
Wh. oder wgl. Ausführung.

Wie die vorstehenden und andern Übungsverbindungen sich als Innenschwünge gestalten werden, wollen wir den eigenen Versuchen des Lesers überlassen.

54. Das Überführen der Keule im Wechselschwung. „Überführen" nannten wir schon im Abschnitt 42 das Schwingen der Keule hinter und über den Kopf hinweg aus einem Außen- in einen Innenkreis oder umgekehrt. Dieses Überführen beginnt aus der Hoch-, Außen- oder Innenhalte. Auch im Wechselschwung können wir das Überführen verwenden, während dann der eine Arm aus der Außen- oder Innenhalte das Überführen seiner Keule besorgt, schwingt der andere Arm ganze oder halbe Armkreise oder Handkreise. Die nachfolgenden Beispiele führen verschiedene Fälle und einige Verbindungen an.

44. Gruppe.

Aus dem Ankippen der Keulen: Armstrecken in die Rechtshalte.

I. 1! Links: Halber unterer Armkreis, r.: Überführen von außen nach innen.

2! Links: Überführen von außen nach innen, r.: halber unterer Armkreis.

II. 1! Links: Überführen von innen nach außen, r.: halber unterer Armkreis.

2! Links: Halber unterer Armkreis, r.: Überführen von innen nach außen.

III. Armstrecken zur Außenhalte.

1! Links: Halber unterer Armkreis, r.: Überführen von außen nach innen.

2! Unterer Halbkreis beider Arme.

3! Links: Überführen von außen nach innen, r.: unterer Halbkreis.

4! Unterer Halbkreis beider Arme.

IV. Armstrecken zur Außenhalte.

1! Unterer Halbkreis beider Arme, r.: Arm vorn.

2! Links: Unterer Halbreis, r.: Überführen von innen nach außen.

3! Unterer Halbkreis beider Arme, l. Arm vorn.

4! Links: Überführen von innen nach außen, r.: unterer Halbkreis.

V. Armstrecken zur Rechtshalte.

1! Links: Handkreis in der Innenhalte, r. Überführen von außen nach innen.

2! Unterer Halbkreis beider Arme zur Außenhalte.

3! Links: Handkreis in der Außenhalte, r. Überführen von außen nach innen.

4! Unterer Halbkreis beider Arme zur Rechtshalte.

5! Links: Überführen von innen nach außen, r. Handkreis rückl. in d. Außenhalte.

6! Unterer Halbkreis beider Arme, l. Arm vorn.

7! Links: Überführen von innen nach außen, r. Handkreis in der Innenhalte.

8! Unterer Halbkreis zur Rechtshalte.

VI. Vgl. Ausführung.

55. Allgemeine Erklärung der Mühlschwünge. Bei allen bisher im Buche behandelten Schwüngen wurden die Keulen so bewegt, daß sie zu gleicher Zeit durch ihre Tiefhalte hindurch schwangen, also auch gleichzeitig ihre senkrechte Stellung (den Griff nach unten!) einnahmen. Bei den jetzt zu be-

sprechenden Mühlschwüngen ist das anders; wenn bei diesen das Ende der einen Keule abwärts gerichtet ist, ist das andere Keulenende gerade aufwärts gehoben, überhaupt werden die Keulen, und bei den Armkreisen auch die Arme, im ganzen Verlauf der Schwünge immer gerade nach entgegengesetzter Richtung gehalten.

Zwei Beispiele können am besten erklären, wie dies gemeint ist. Angenommen, wir ließen aus der Hochhalte beider Arme den rechten Arm vorwärts hinunterschwingen zum Armkreis vorwärts, ließen dann in demselben Augenblick, in welchem die rechte Keule in der Tiefhalte angekommen ist und von hier aus nach hinten hinaufschwingt, auch die linke Keule im Armkreis vorwärts hinunterschwingen — so würde die linke Keule ja gerade um einen halben Kreisumfang hinter der rechten zurück sein. Die Arme würden in geradliniger Verlängerung sozusagen den Durchmesser des Kreises bezeichnen. Gerade um so viel, als die obere Keule oben vorwärts von der senkrechten Haltung nach vorn abweicht, muß die untere Keule von der Tiefhalte unten nach hinten Abstand haben, wofür uns Bild 8 als Erläuterung dienen kann.

Für einen anderen Mühlenschwung kann uns das Bild 13 die nötigen Erläuterungen erleichtern. Angenommen, wir hätten beide Arme so gebeugt, daß die Hände an den Schultern lägen und die Keulen senkrecht hoch gekippt wären. Ließen wir dann die rechte Keule zum Handkreis neben der Schulter vorwärts fallen und in dem Augenblick, den Bild 13 zeigt, wo nämlich die rechte Keule ihren tiefsten Punkt erreicht hat, die linke auf der Bahn des Handkreises vorwärts neben der linken Schulter folgen, so erhielten wir einen Mühlschwung von Handkreisen. Es wird klar sein, daß immer, wenn die eine Keule unten ist, die andere oben sein muß.

56. Die Einübung der Arm- und Handkreise als Mühlschwünge. Zunächst wird man die Armkreise für sich als Mühlschwünge üben. Das erste der im vorigen Abschnitte gewählten Beispiele bietet die leichteste Form. Man beginnt mit einem Arm den Kreis vorwärts und läßt die andere Keule vorwärts folgen, wenn die erste unten ist. Damit das Hochschwingen der Keule nach hinten mit gestrecktem Arm erfolgt, muß man den Rumpf ein klein wenig nach der Seite

des gerade unten befindlichen Armes drehen. Hat man diese Mühle aus den Armkreisen vorwärts erlernt, dann geht man zu den Armkreisen rückwärts über. Z. B. beginnt der rechte Arm rückwärts hinabzuschwingen; dabei wird die rechte Schulter etwas zurückgedreht; sobald nun die Keule durch die Tiefhalte schwingt und nach vorn kommt, schwingt die linke Keule rückwärts hinab. — Wir gehen dann zu den Armkreisen vor dem Körper über und beginnen hier mit Außenarmkreisen; der linke Arm schwingt nach außen abwärts; sobald er die Tiefhalte erreicht hat und nach rechts hinauf soll, beginnt der rechte Arm nach rechts hinabzuschwingen; die Keulen werden gerade in der Wagehaltung nach rechts aneinander vorbei schwingen; ist die linke Keule oben, so ist die rechte gerade im Tiefschwung; beide setzen ihren Schwung nach links fort, die linke abwärts, die rechte aufwärts. Bei der Mühle nach außen schwingen die Keulen also stets nach der Seite des gerade oben befindlichen Armes. Das Gegenteil ist der Fall bei der Mühle nach innen. Beginnt z. B. aus der Hochhalte beider Arme die linke Keule den Schwung nach innen und hat die Tiefhalte erreicht, so schwingt sie nach links hinauf und in demselben Augenblick die rechte Keule dorthin abwärts. Bei der Mühle nach innen schwingen die Keulen also stets nach der Seite des gerade unten befindlichen Armes. Diese beide Regeln muß man als Anfänger erkennen, um die Mühle, wenn sie anfangs nicht glücken will, namentlich die Streckung der Arme verloren geht, langsam, vielleicht gar mit Anhalten jeder Keule oben und unten, üben zu können. Bei den Mühlen der einfachen Armkreise wird bei der taktmäßigen Ausführung vom Lehrer gezählt, wenn jede Keule durch die Tiefhalte hindurchschwingt.

Versuchen wir nun auch einmal eine Mühle, in der beide Arme rechts herum kreisen. Aus der Hochhalte lassen wir den rechten Arm nach rechts hinunterschwingen und dann, wenn er unten ist, den andern gleichfalls rechts hinunter folgen. Wir merken sofort, daß wir wegen der Kreuzung der Arme nicht weit kommen. Etwas weiter kommen wir, wenn wir aus der Hochhalte den linken Arm rechts hinunter beginnen lassen und dann den rechten folgen lassen; wir können dann mit dem linken einmal herum kommen; sobald er aber wieder nach

links hinabschwingt, bietet er für den aus der Tiefhalte hochschwingenden Arm ein Hindernis. Also sind Mühlen, bei denen beide Arme Rechtskreis ausführen, nicht ausführbar? Doch! Man muß nur für den dem linken Arm folgenden rechten Arm Platz schaffen, damit er wieder zur Hochhalte gelangen kann; das erreichen wir, indem wir die linke Keule, sobald sie die Hochhalte erreicht hat, einen Innenhandkreis hinter dem Kopf schwingen lassen; gerade wenn die linke Keule hinter dem Kopf die Tiefhalte hat, ist die rechte Keule zur Hochhalte gelangt; wir lassen dann die rechte Keule im Außenhandkreis hinter dem Kopf kreisen und die linke Keule, nach Vollendung ihres Kreises, hinter dem Kopf mit Innenarmkreis die Übung von neuem beginnen. Unser Bild 47 stellt in der ersten Figur den Augenblick dar, wo die linke Keule bereits in den Innenhandkreis hinter dem Kopf eingetreten ist und die rechte noch im Armkreis zur Hochhalte ansteigt; das andere Bild 47 B zeigt, wie die linke Keule bald aus dem Handkreis zur Hochhalte gelangen wird, während die rechte erst den Außenhandkreis hinter dem Kopf beginnt.

Hätten beide Arme diese Schwünge zugleich geschwungen, dann hätten sie Armkreis rechts mit folgendem Handkreis hinter dem Kopf ausgeführt, zu welcher zwei Taktzeiten zu zählen wären. Werden diese beiden Kreise aber nacheinander in der Mühle ausgeführt, und will man auch hier bei den Handkreisen jedesmal zählen, sobald eine Keule durch ihre Tiefhaltung schwingt, dann kommen vier Taktzeiten heraus. Das Zählen muß dann ein doppelt so schnelles sein, als das sonst übliche. Das wirkt einigermaßen verwirrend. Will man deshalb ein gutes, gleichmäßiges Schwingen von Mühlkreisen erzielen, so muß man wohl oder übel an die Schwingenden die Anforderung stellen, daß sie mit der denkbar größten Aufmerksamkeit sich nach den Vorderen, am besten nach einem sicher und ruhig schwingenden Vordersten richten sollen. Man zählt dann am besten einfach immer nur die ganze Mühle mit einer Zahl, z. B. in der oben beschriebenen Rechtsmühle immer, wenn der linke Arm den ersten Innenarmkreis führend schwingt. Für die erste Ausführung der bezeichneten Rechtsmühle ist es nun natürlich wichtig, daß die Handkreismühle hinter dem Kopf gekonnt wird. Man wird diese Mühle erst für sich aus der

Hochhalte lernen, indem man die linke Keule nach innen beginnen und die rechte folgen läßt.

Alle Handkreise, die in Mühlen vorkommen, wird man am besten erlernen, indem man beide Keulen senkrecht in die Hände stellt, sei es in der Hochhalte, wo das ohne weiteres der Fall ist, sei es in den Seithalten, sei es bei den unteren Schwüngen vor und hinter dem Körper, bei welchen man zum Beginn am besten die Haltung mit angekippten Keulen wählt. Stehen die Keulen senkrecht, so wird die Richtung, die sie zu nehmen haben, z. B. beide vorwärts oder beide rückwärts, oder eine vorwärts und die andere rückwärts, am besten klar. Das zweite Beispiel aus Abschnitt 56 mit Bezugnahme auf Bild 13 ist dafür belehrend. Die entsprechenden Handkreise in der Vorhalte werden unmittelbar danach gelernt, nur daß man dabei die Arme vorwärts streckt, dabei aber die Keulen so senkrecht in der Hand stehen läßt, wie es Bild 13 für die linke Keule zeigt.

Vergegenwärtigen wir uns nun einmal die Übungsmöglichkeiten der Armkreismühlen, die wir in diesem Abschnitt feststellten.

Mit einfachen Armkreisen sind ausführbar:

1. Mühlschwünge vorwärts;
2. Mühlschwünge rückwärts;
3. Mühlschwünge auswärts;
4. Mühlschwünge einwärts.

Bei diesen vier Mühlen ist es gleichgültig, ob der linke oder der rechte Arm führend beginnt.

Weiter ergab sich:

5. Mühlschwünge rechtsherum sind ausführbar, wenn sie vom linken Arm geführt und ihnen Handkreise hinter Kopf eingelegt werden.

Wir fügen dann noch, dem Leser die Untersuchung selbst überlassend, hinzu:

6. Mühlschwünge rechtsherum sind ausführbar, wenn sie vom rechten Arm geführt und ihnen Handkreise unten hinter dem Körper eingelegt werden.

Für die Fälle 5 und 6 gilt bei der Ausführung linksherum das Widergleiche.

57. Mühlen aus Arm- und Handkreisen seitlings. Im vorigen Abschnitt sahen wir, daß Armkreise vorwärts oder

rückwärts als Mühlen möglich sind. Soll nun in der Mühle ein Arm vorwärts und der andere rückwärts schwingen, dann muß die Möglichkeit dazu, ähnlich wie bei den Mühlen links oder rechts herum, durch Einlegung eines Handkreises geschaffen werden. In alle diese Mühlen vorwärts, rückwärts und rückwärts und vorwärts kann man Handkreise neben der Schulter, neben der Hüfte, aus der Hochhalte, in der Vor- und Rückhalte einlegen. Wechselvoll gestalten sich die Mühlen seitlings, wenn man ihnen Drehungen aus einer Quergrätschstellung in die andere zuordnet. Auch an einer Seite kann man mit Armkreisen eine Mühle schwingen, wenn man an der anderen Handkreise einlegt. Z. B. schwingen wir Armkreis rechts vorwärts an der rechten Seite, links vorwärts dann folgend; kommt die rechte Keule hoch, dann beschreibt sie Handkreis vorwärts über die linke Schulter, und die linke Keule, ihr folgend, schwingt dann Handkreis vorwärts neben der linken Schulter.

58. Mühlen nach außen (und innen) mit Handkreisen in der Rechts- und Linkshalte. Wenn aus der Hochhalte beider Keulen der linke Arm führend Außenschwung beginnt, und der rechte Arm dann einen halben Kreis später auswärts folgt, dann treffen sich beide Keulen in der Rechtshalte; hier kann der Lauf der Armkreise unterbrochen werden, z. B. durch je einen Handkreis an der Außenseite der Arme; ist dieser Handkreis vollendet, dann schwingt die rechte Keule mit unterem, die linke mit oberem Halbkreis zur Linkshalte, wo wieder ein gleicher oder ähnlicher Handkreis eingelegt werden kann. In der nachfolgenden Gruppe sind die Handkreise aufgezählt, die dabei bemerkenswert wären.

45. Gruppe.

Mühle auswärts, linker Arm beginnt, in der Rechtshalte werden zuerst Handkreise, dann in der Linkshalte geschwungen.

I. Je ein Handkreis an der Außenseite der Arme.

II. Je ein Handkreis innen (zwischen den Armen).

III. Je zwei Handkreise, erst beide außen, dann beide innen oder umgekehrt.

IV. Je zwei Handkreise, erst einer außen, einer innen, dann umgekehrt.

V. Je ein Handkreis in der vorderen Schwungbahn (d. h. in der Rechtshalte an der Außenseite des l. Armes mit Kreuzung der r. Hand über die linke, in der Linkshalte wgl.).
VI. Je ein Handkreis in der hinteren Schwungbahn.
VII. Je zwei Handkreise, erst beide vorn, dann beide hinten.
VIII. Je zwei Handkreise, den ersten außen, den zweiten mit Handkreuzung an der Außenseite des andern Armes. Es kann hier auch noch ein dritter Handkreis, wieder außen, folgen.

Der Leser versuche, in ähnlicher Weise Innenkreise zu bilden.

59. Mühlen nach außen (und innen) mit Handkreisen in der Außenhalte jedes Armes und aus der Tiefhalte vor und hinter dem Körper. Aus der Hochhalte beider Arme kann der linke Arm nach außen führend beginnen; sobald er 1/4 Kreis beschrieben, also seine Außenhalte erreicht hat, setzt er hier mit einem Handkreis ein; hat die linke Keule in diesem Handkreis die Tiefhalte erreicht, dann beginnt der rechte Arm den Außenkreis und in seiner Außenhalte sofort den Handkreis; nach den Handkreisen setzen die Arme ihre Außenschwünge fort. Die Übungen unter A in der nachfolgenden Gruppe werden in dieser Weise gebildet. Unter B folgen in der 46. Gruppe in ähnlicher Weise beginnend die Außenmühlen vor und hinter dem Körper, die man, wie schon erwähnt, zuerst ohne die Armkreise, aus dem Ankippen der Keulen vor dem Körper, danach aus der Außenhalte der Arme, endlich in Verbindung mit Armkreisen übt.

46. Gruppe.

A. Hochhalte, linke Keule führt und beginnt in der Außenhalte, rechte folgt und beschreibt denselben Handkreis in der Außenhalte rechts, nämlich
  I. Handkreise vor dem Arm.
  II. Handkreise hinter dem Arm.
  III. Handkreise vor und hinter dem Arm oder umgekehrt.
  IV. Je zwei Handkreise, an der einen Seite vorl. und rückl., an der andern rückl. und vorl. oder umgekehrt.

B. Die linke Keule führt mit Außenkreis und die rechte folgt, wenn jene durch die Tiefhalte schwingt, sei es vorl. oder rückl.

I. Beide Handkreise unten vorl.
II. Beide Handkreise unten rückl.
III. Beide erst vorl. dann rückl. oder umgekehrt.
IV. Eine Keule vorn, eine hinten.
V. Eine Keule vorn, eine hinten, dann umgekehrt.

Gleiche Schwünge werden einwärts ausgeführt!

60. Mühlen nach außen (und innen) aus der Hochhalte und Verbindungen in anderen Halten. Ganz entsprechend den soeben aufgezählten Übungen werden Mühlen auswärts nun auch in der Hochhalte geschwungen, die Keulen vorlings, rücklings und abwechselnd vor und hinter dem Kopf schwingend, wie es für die Tiefhalte unter B in Gruppe 46 angegeben ist. Die Arme sind bei diesen Mühlen in der Hochhalte gestreckt. Ebenso, wie die Verbindungen der vorigen Abschnitte, werden diese Mühlen auch einwärts geübt. Die folgende Gruppe giebt ein Beispiel von Außenmühlen, die aus mehreren Handkreisen zusammengesetzt sind.

47. Gruppe.

A. I. Aus der Hochhalte beginnt der r. Arm führend nach außen, der l. folgt nach außen, so daß sich die Arme in der Linkshalte treffen; hier beginnen die Handkreise, welche die ganze Übung hindurch so verlaufen, daß die Außenbewegung des Armes und der Mühlencharakter bewahrt bleibt.

Es werden ausgeführt:

Links: Handkreis rückl. in der Außenhalte, r.: Handkreis in der Innenhalte außen.

Links: Handkreis unten hinter Körper, r.: Handkreis hinter dem Kopf.

Links: Handkreis in der Innenhalte außen, r.: Handkreis rückl. in der Außenhalte.

Links: Handkreis hinter dem Kopf, r.: Handkreis unten hinter Körper; sodann Wh.

II. Wie Übung I, es werden aber alle Handkreise vorlings geschwungen.

B. I. Aus der Hochhalte beginnt der r. Arm führend nach außen und setzt sofort in der Außenhalte mit Hand-

kreisen ein, der l. Arm folgt in gleicher Weise nach außen.

Es werden von jedem Arm gleichmäßig ausgeführt:

Handkreis rückl. in der Außenhalte.

Handkreis unten hinter d. Körper.

Handkreis hinter dem Kopf.

II. Wie I, aber die Handkreise werden vorl. geschwungen.

III. Die Handkreise werden abwechselnd vorl. und rückl. geschwungen.

61. Mühlen aus Parallelkreisen mit Handkreisen in den Seithalten. In Abschnitt 56 sahen wir, daß wir dem Rechtskreisen beider Arme, wenn die Mühle vom linken Arm geführt wird, Handkreise hinter Kopf einlegen müssen; oder wir lassen beim Rechtskreis den rechten Arm beginnen und müssen dann Handkreise unten hinten einlegen. Das gilt für die folgenden Übungen durchgehends.

Beginnen wir nun aus der Hochhalte beider Arme mit der Mühle rechts, dann gelangt, wenn z. B. der linke Arm führt, dieser zunächst in die Innenhalte, wo er sofort einen Handkreis schwingt; ist die Keule bei diesem in der Tiefhalte, so folgt der rechte Arm ebenfalls rechtshin und schwingt den ersten Handkreis in der Außenhalte; im weiteren Schwung gelangen die Arme — erst der linke, dann der rechte — in die Linkshalte, von wo nach erfolgten Handkreisen zu den ausgleichenden Handkreisen hinter Kopf übergegangen wird. Diese Handkreise hinter dem Kopf sind nicht nötig, wenn die Rechtsmühle vom rechten Arm begonnen und die ausgleichenden Handkreise unten hinten geschwungen wurden. Die Übungen der nachfolgenden Gruppe beginnen, wie hier soeben beschrieben wurde.

48. Gruppe.

Hochhalte; es werden Handkreise erst in der Rechts-, dann in der Linkshalte geschwungen:

I. Handkreise außen.

II. Handkreise innen.

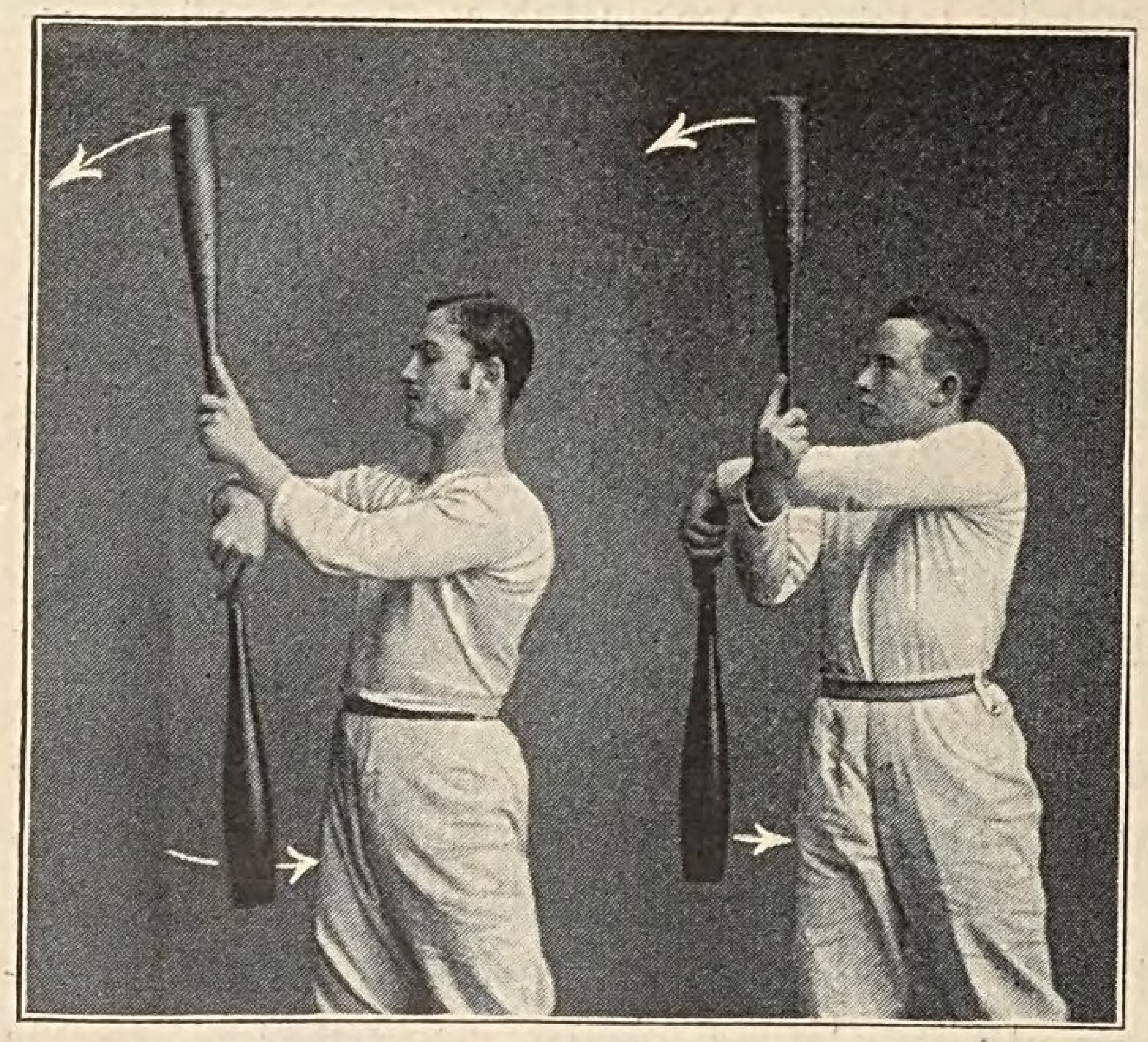
III. Ein Handkreis außen, einer innen.

IV. Ein Handkreis außen, einer innen, dann umgekehrt.

V. Zwei Handkreise, erst außen dann innen, oder umgekehrt.

VI. Beide Keulen schwingen erst in der vorderen, dann in der hinteren Schwungbahn, d. h. anders ausgedrückt, erst an der Außenseite des l., dann an der Außenseite des rechten Armes; hier müssen zwei Fälle betrachtet werden:

a) die linke Keule führt; dann kreuzt, wenn die linke Keule ihren zweiten Handkreis (den hinteren) beginnt, das linke Handgelenk über dem rechten hin, wie Bild 45 zeigt; A stellt den Beginn des 2. Handkreises der l. Keule dar; die linke Keule hat soeben den vorderen Handkreis vollendet, während die rechte in diesem in der Tiefhalte ist; jetzt schwingt die l. Keule vorwärts hinab zum Handkreis hinten, während die r. Keule sich aus der in A gezeichneten Tiefhalte mit einem Halbkreis zur senkrechten Haltung erhebt. B stellt die Kreuzung der Hände dar, nachdem die führende l. Keule den 2. Handkreis zur Hälfte vollendet hat.



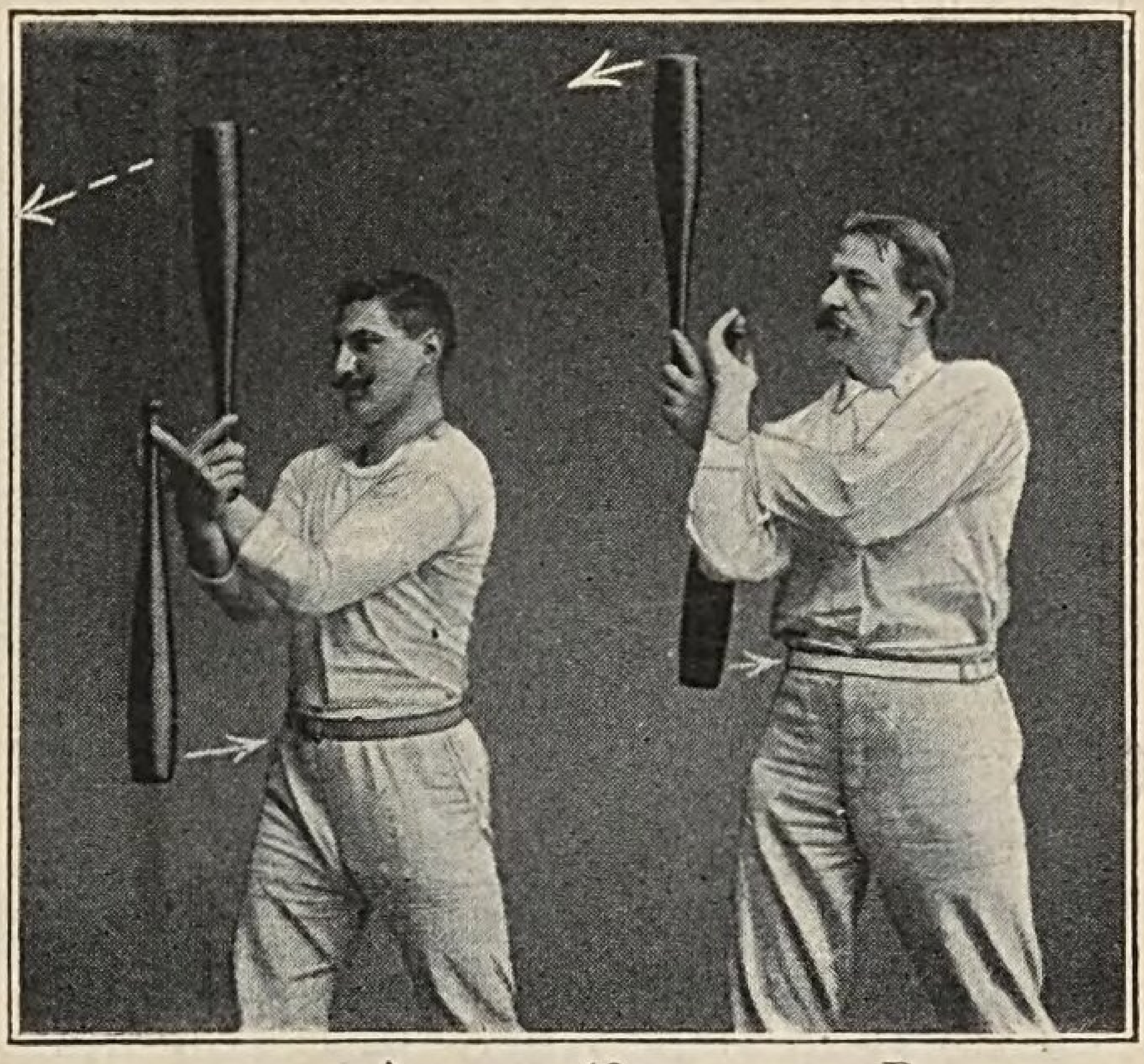
A 45 B

b) die rechte Keule führt; dann liegt, wenn die r. Keule den vorderen Handkreis vollendet, und die senkrechte Stellung wieder erlangt hat, die linke Hand mit der bereits nach vorwärts gefallenen Keule über dem rechten Handgelenk; diesen Augenblick stellt A in Bild 46 dar. Das nächste wird sein, daß die l. Keule nach innen gehoben, die r. Keule nach außen zum hinteren Handkreis fällt. B in Bild 46 stellt die Bewegung um einen weiteren halben Handkreis vorgerückt dar. Der Keulenschwinger muß sich, wenn er diese schwierigeren

Schwünge erlernen will, den Weg jeder einzelnen Keule zuvor klar machen.

Geht man aus Übung VIa zur Linkshalte über, also mit Führung der l. Keule, so wird hier ein Kreuzungsschwung eintreten müssen, ähnlich wie er in b vorkommt.

Geht man aus Übung VIb nach unteren Handkreisen hinter d. Kpr., also mit Führung der r. Keule, zur Linkshalte über, so setzt man hier die gleichen Handkreise mit dem einfacheren Kreuzen links über rechts fort.



A 46 B

Schwingt man in Übung b nach den beiden Handkreisen in der Rechtshaltung noch einen Handkreis r. an der Außenseite des r. Armes, dann kann man die Mühle mit Führung des linken Armes fortsetzen.

Alle diese Schwünge auch im Linkskreisen!

62. Mühlen aus Parallelkreisen mit Handkreisen aus der Hochhalte. Diese Übungen beschreiben wir ebenfalls für das Rechtskreisen. Wie wir schon gesehen haben, entstehen keine weiteren Schwierigkeiten, wenn wir die linke Keule führen und Handkreise hinter dem Kopf schwingen. Wo besondere Fälle eintreten, ist das bei den nachfolgenden Übungen bemerkt. Führt die rechte Keule, so müssen unten Handkreise hinter dem Körper eingelegt werden.

Bild 47 erläutert die Mühle rechts mit Handkreisen hinter dem Kopf. A zeigt, daß der linke Arm bereits den ersten Innenarmkreis vollendet und eben den Innenhandkreis hinter dem Kopf schwingt, während der rechte Arm sich noch im Außenarmkreis befindet und sich sogleich aufsteigend vor dem Gesicht vorüber bewegen und dann in den Außenhandkreis hinter dem

Kopf übergehen wird. Diesen zweiten Teil sehen wir in B erreicht; die linke Keule hat den Handkreis hinter dem Kopf vollendet und beginnt den Innenarmkreis, die rechte Keule wird, wenn der linke Arm zur Hochhalte wieder völlig gestreckt ist, durch die Tiefhalte des Handkreises hinter dem Kopf hindurchschwingen.



A 47 B

49. Gruppe.

I. L. Arm führt: Jede Keule einen Handkreis hinter d. Kopf.

II. L. Arm führt: Jede Keule einen Handkreis hinter, einen vor und einen dritten hinter d. Kopf.

III. R. Arm führt: Rechte Keule Handkreis vorn, dann hinten, l. hinten, dann vorn, dann Fortsetzung mit Führung rechts.

IV. R. Arm führt: Rechte Keule Handkreis hinten, dann vorw., l. Keule vorn, dann hinten.

V. L. Arm führt: Links Handkreis vorn (der r. Arm gelangt zur Hochhalte, wenn die linke Keule oben im Innenhandkreise gerade abwärts geschwungen ist; in diesem Augenblick legt sich die rechte Hand von links her gegen die Kleinfingerseite der linken Hand, wie Bild 48 zeigt), rechts hinten zweimal, links einen Handkreis, dann Wh.

VI. R. Arm führt und beginnt oben mit Handkreis vorn; mit Kreuzung der Hände folgt die l. Keule diesem vorderen Handkreis; jetzt führt die l. Keule noch einen, die r. zwei Handkreise rücklings aus; die l. Keule führt zur neuen Mühle.

63. Mühlen aus Parallelkreisen mit Handkreisen unten vor und hinter dem Körper und an einer Hüfte. Einige Beispiele dieser Art fassen wir zusammen zur

50. Gruppe.

Aus der Hochhalte:

A. Handkreise vor und hinter d. Körper.

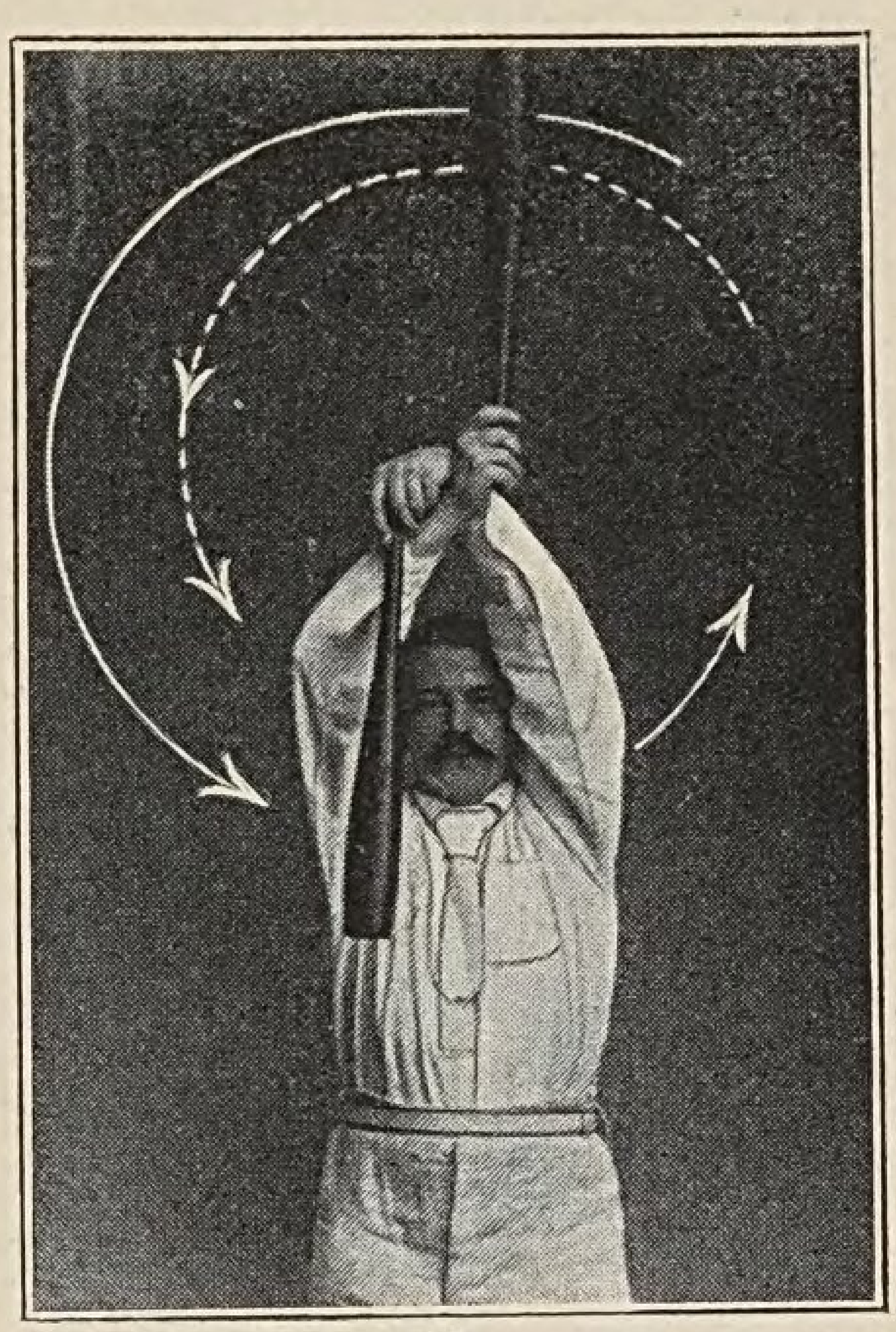
I. R. Arm führt: Jede Keule führt einen Handkreis hinter dem Körper aus.

II. L. Arm führt: Handkreis l. hinten, r. vorn, oben Handkreise hinter Kopf.

III. L. Arm führt: Handkreis l. vorn, r. hinten, oben desgl.

IV. L. Arm führt: Handkreis l. hinten, dann vorn, r. umgekehrt, oben desgl.

V. L. Arm führt: Handkreis l. vorn, dann hinten, r. umgekehrt, oben desgl.


48

Aus der Rechtshalte:

B. Handkreise neben der Hüfte.

I. R. Arm führt: R. Handkreis neben der r. Hüfte, vor dem Körper und neben der l. Hüfte, gefolgt von Handkreisen der l. Keule neben der r. Hüfte, vor dem Körper, neben der l. Hüfte; Verbindung dieser Übungen mit Handkreisen in der Rechtsmühle.

II. Wie I, die l. Keule führt; dann gelangen die Hände in eine schwierige Kreuzung.

64. Die Verbindung von Rechts- und Linksmühlen. Das schon früher besprochene Überführen der Keule hinter dem Kopf hin kann auch in den Mühlen Verwendung finden und

die Rechts- in Linksschwünge verwandeln und umgekehrt, auch Parallel- in Kreuzungskreise verändern.

Eine andere Art z. B., aus einer Rechtsmühle auf wohlgefällige Weise in eine Linksmühle überzugehen, wird auf folgende Weise erzielt. Gelangt der führende linke Arm bei einer Mühle mit Rechtskreisen zur Außenhalte, so hält er hier an und schwingt einen Außenhandkreis hinter dem Arm; sobald der rechte Arm zu seiner Innenhalte, also neben den linken Arm gelangt, schwingt auch die rechte Keule fallend einen Innenhandkreis an der Außenseite des Armes, aus welchem sie dann unverweilt mit Tiefschwung in den Innenarmkreis, also Linkskreis übergeht. Nachdem die linke Keule noch einen zweiten Handkreis hinter dem Arm geschwungen, folgt sie nun auch mit Tiefschwung dem nunmehr führenden rechten Arm zur Linksmühle.

Natürlich können die Handkreise in den verschiedenen Armhaltungen, auch die Schnecken, fortgesetzten Mühlschwüngen eingelegt werden.

* *
*

Wenn der freundliche Leser oder gar eine geduldige Leserin bis hierher mitgegangen ist — nicht ganz so gemächlichen Schrittes, wie es der Verfasser mußte, sondern manchmal mit lustigen Sprüngen —, wenn beide nun auch des trockenen Tones satt sein sollten, so darf der Verfasser doch bitten, daß man sein Büchlein nicht gerade für ewig beiseite lege und vergesse, sondern sich seiner nach angemessener Pause einmal wieder erinnere. Noch wichtiger aber wird das andere sein: daß die Keulen nicht etwa auch in die Ecke gestellt werden, sondern vor Augen bleiben, damit Leser und Leserinnen nicht ungetreue Jünger seien, sondern der gesunden Kunst des Keulenschwingens immer neue Freunde werben. Dazu

Gut Heil!

Anhang,

enthaltend Worterklärungen oder Hinweise auf die Stellen, wo im Buche solche zu finden sind.

Ankippen: bezeichnet ein schnelles Heben der Keulen zur senkrechten Stellung in den Händen, wie es Bild 3 für die linke Keule zeigt.

Armkreis: bezeichnet die Kreisbewegung des ganzen gestreckten Armes, bei der die Drehung im Schultergelenk erfolgt und der Arm und die in seine Verlängerung gehaltene Keule den Radius des Kreises bilden.

Ausfall: bezeichnet ein weites Vor- oder Seitschreiten eines Beines mit Beugen desselben und Verlegen der Körperlast auf dieses. Das standfeste Bein bleibt gestreckt. Bild 17 zeigt den Ausfall vorwärts.

Auslage: bezeichnet ein Vor-, Seit- oder Rückstellen eines Beines mit gleichzeitigem Beugen des anderen Beines, das seinen Stand behält und die Last des Körpers trägt. Bild 16 zeigt die Auslage rechts seitwärts.

Außenarmkreis: Der Arm beschreibt aus der Hochhalte einen Kreis mit anfänglicher Bewegung nach außen, d. h. vom Kopf fort, also des rechten Armes rechts hinunter oder des linken Armes links hinunter. (Siehe S. 28.)

Außenhalte des Armes: bezeichnet die wagerechte Haltung des rechten Armes rechts, des linken Armes links seitwärts. Siehe Bild 3, auf dem die Außenhalte r. abgebildet ist.

Außenhandkreis: bezeichnet einen Handkreis, bei dem die Keule in

derselben Kreisrichtung schwingt, in der sich der betreffende Arm beim Außenkreis bewegt. (Siehe Bild 20.)

Außenseite des Armes: bezeichnet die Ellenbogenseite des Armes.

Außenseite des Körpers: bezeichnet bei Bewegungen, welche mit einem Arm vorwärts oder rückwärts ausgeführt werden, die Körperseite dieses Armes. Erfolgte aus der Seitgrätschstellung eine Drehung zur Quergrätschstellung, so kann auch die Außenseite des vorgestellten Beines ganz allgemein die Außenseite des Körpers genannt werden.

Auswärts: bezeichnet die Richtung einer Bewegung von der Mittellinie des Körpers fort. (Siehe S. 27.)

Einwärts: bezeichnet die Richtung einer Bewegung nach der Mittellinie des Körpers hin. (Siehe S. 27.)

Gegenschwünge: Schwünge der Arme und Keulen in entgegengesetzter Richtung, z. B. beider in Außenkreisen oder beider in Innenkreisen, so daß die Arme mit Kreuzung aneinander vorbei, aber stets zu gleicher Zeit durch die Tief- und Hochhalte schwingen.

Gleichschwünge: Gleichzeitige Schwünge beider Arme, bei denen beide Arme die gleichen Arm- oder Handkreise ausführen.

Halbe Drehung: bezeichnet eine Drehung des Körpers so weit, daß nach der Drehung das Gesicht in die entgegengesetzte Richtung gedreht ist.

Haltausführung: bezeichnet im Gegensatz zur Taktausführung die Ausführung mehrerer Bewegungen, bei der nach jeder einzelnen Bewegung eine kürzere oder längere Pause (ein Halt) gemacht wird. Die Länge dieser Pause liegt im Ermessen des Befehlenden oder im eigenen Ermessen des Einzelturners.

Handkreis: bezeichnet die Kreisbewegung der Keule, bei der nur diese den Radius bildet und sich die den Griff der Keule haltende Hand mit dreht.

Hintere Schwungbahn: bezeichnet bei Übungen, in denen eine Drehung zur Querstellung erfolgt, die Ebene, welche parallel mit der Stirnebene an der Außenseite des Körpers liegt, z. B. bei einer Drehung nach rechts neben der rechten Körperseite. (Siehe S. 55 u. S. 56.)

Hochhalte: bezeichnet die senkrechte Haltung eines oder beider Arme, wie sie Bild 2 für einen, Bild 21 für beide Arme darstellt.

Innenarmkreis: Der Armkreis beschreibt aus der Hochhalte einen Kreis mit anfänglicher Bewegung einwärts (nach innen), d. h. vor dem Gesicht vorüber, also des rechten Armes nach links, des linken Armes nach rechts hinunter. (Siehe S. 29.)

Innenhalte des Armes: Der Arm ist wagerecht vor dem Körper vorüber gehoben, also der rechte Arm nach links oder der linke Arm nach rechts. Bild 4 zeigt die Innenhalte des linken Armes.

Innenhandkreis: bezeichnet einen Handkreis, bei dem die Keule in derselben Kreisrichtung schwingt, in der sich der betreffende Arm beim Innenkreis bewegt.

Innenseite des Armes: bezeichnet die Seite des Armes, nach welcher seine Beugung geschieht.

Linkshalte beider Arme: beide Arme sind zur wagerechten Haltung nach links gehoben, wobei der Körper, wenn in dieser Haltung Handkreise ausgeführt werden, eine leichte Drehung nach links macht.

Linkskreis beider Arme: beide Arme kreisen, indem sie aus der Hochhalte nach links hinunter schwingen.

Mühlschwünge: gleichzeitige Arm- oder Handkreise, bei denen die eine Keule sich in der Hochhalte befindet, wenn die andere durch die Tiefhalte schwingt.

Nebengriff: Griff am Keulenende so, daß die Daumenseite der Hand dem Knopf zunächst ist. (Siehe S. 112, auch Bild 35.)

Parallelschwünge: Arm- und Handkreise, bei denen beide Keulen rechts oder beide links kreisen und zu gleicher Zeit durch die Tief- und Hochhalte hindurchschwingen.

Quergrätschstellung: bezeichnet die Stellung mit Vorschrittstellung eines Fußes (des rechten oder linken), bei der die Last des Körpers gleichmäßig auf beiden Beinen ruht, wie es Bild 8 zeigt.

Rechtshalte beider Arme: beide Arme sind zur wagerechten Haltung nach rechts gehoben, wobei der Körper, wenn in dieser Haltung Handkreise geschwungen werden, eine leichte Drehung nach rechts ausführt. (Siehe Bild 4 u. 19.)

Rechtskreis beider Arme: beide Arme kreisen, indem sie aus der Hochhalte nach rechts hinunter schwingen.

Rückhalte eines Armes: der Arm ist zur wagerechten Haltung rückwärts gehoben, wie auf Bild 18 der linke.

Rücklings: bezeichnet das Lagenverhältnis des Armes oder der Keule zum Körper: der Arm bewegt sich hinter dem Körper, die Keule bewegt sich hinter dem Körper oder hinter dem Arm.

Rückwärts: bezeichnet die Richtung der Bewegung, welche nach hinten, also senkrecht zur Stirnebene, erfolgt.

Schnecke: eine Drehung der Keule und Hand mit ein- oder zweimaligem Armbeugen mit Nebengriff. (Siehe S. 111 u. S. 117.)

Seitgrätschstellung: bezeichnet die Stellung, bei der der linke und rechte Fuß, oder nur einer, seitwärts gestellt sind, so daß die Last des Körpers gleichmäßig auf beiden Beinen ruht. (Bild 7.)

Seithalte: ein Arm oder beide sind zur wagerechten Haltung seitwärts gehoben, nach außen oder nach innen.

Seitlings: bezeichnet die Bewegung des Armes oder der Keule neben dem Körper, also an seiner Seite, in senkrechter Richtung (vorwärts oder rückwärts) gegen die Stirnebene.

Stirnebene: bezeichnet die gewöhnliche Schwungbahn vor dem Körper. (Siehe darüber S. 36.)

Taktausführung: bezeichnet die in gleichen, regelmäßigen Zeiten erfolgende Ausführung mehrerer Bewegungen hintereinander.

Überführen der Keule: bezeichnet einen pausenlosen Schwungwechsel aus dem Links- zum Rechtskreisen. (Siehe S. 62 u. 104.)

Vierteldrehung: bezeichnet eine Drehung, nach welcher das Gesicht in die Richtung gedreht ist, die anfänglich links oder rechts seitwärts war. Die allgemein bekannten Befehle: „Links—um!" und „Rechts—um!" verlangen solche Vierteldrehungen.

Vordere Schwungbahn: ist gleichbedeutend mit Stirnebene, wird aber besonders gebraucht im Gegensatz zur hinteren Schwungbahn. Wird nämlich aus der Seitgrätschstellung eine Vierteldrehung zur Querstellung ausgeführt, dann heißt die Stirnebene vordere Schwungbahn zum Unterschied von der „hinteren Schwungbahn", welche nun an der Außenseite des Körpers liegt. (Siehe S. 56.)

Vorhalte des Armes: der Arm ist zur wagerechten Haltung vorwärts gehoben. (Bild 32 für den linken Arm.)

Vorlings: bezeichnet das Lagenverhältnis des Armes oder der Keule zum Körper: der Arm bewegt sich in der Stirnebene vor dem Körper, die Keule bewegt sich vor dem Körper oder vor dem Arm.

Wechselschwung: bezeichnet zwei gleichzeitig erfolgende verschiedenartige Schwünge (Arm- oder Handkreise), so daß z. B. der eine Arm einen Armkreis ausführt, während der andere einen Handkreis schwingt, und dann das Umgekehrte folgt. Bei den Wechselschwüngen schwingen die Keulen stets zu gleicher Zeit durch ihre Tiefhalte.

Widergleiche Ausführung: bezeichnet die Ausführung einer für eine Leibesseite beschriebenen Übung mit dem anderen Arm, also auch in entgegengesetzter Richtung.

Verzeichnis der in den Übungsangaben gebrauchten Abkürzungen.

1. r. = rechts,
2. l. = links,
3. vorw. = vorwärts,
4. rückw. = rückwärts,
5. seitw. = seitwärts,
6. v. d. Kpr. = vor dem Körper,
7. h. d. Kpr. = hinter dem Körper,
8. vorl. = vorlings,
9. rückl. = rücklings,
10. seitl. = seitlings,
11. Dreh. = Drehung.
12. Wgl. = widergleich.
13. Wh. = Wiederholung.

Pierer'sche Hofbuchdruckerei Stephan Geibel & Co. in Altenburg.

R. Voigtländer's Verlag in Leipzig.

Möller
Der Vorturner.

Wegweiser für Turnwarte und Vorturner, mit einer Übungsverteilung für drei Turnstufen. Von **Karl Möller**, Gau- und Vereinsturnwart in Altona. 1897. 12°. 142 S. mit 4 Abbildgn. M. 1.30.

„Freund Möller . . . ., dessen Büchlein „Der Vorturner" immer meinen Schreibtisch schmückt und dessen Inhalt jeder Vorturner im Herzen und im Kopfe haben müßte." **Dr. Ferdinand Goetz**, Vorsitzender der deutschen Turnerschaft, in der Deutschen Turn-Zeitung, 1897, 50.

„Für die Ausbildung von Turnwarten und Vorturnern ist die kürzlich erschienene, vortreffliche Schrift: „Der Vorturner" von Karl Möller ganz besonders empfehlenswert." **Alfred Maul**, Direktor der Großherzogl. Turnlehrerbildungsanstalt in Karlsruhe.

„Aber auch derjenige Lehrer, dem es um eine tiefere Erfassung des Schulturnens, dieses vielverkannten und vielfach arg vernachlässigten Bildungsmittels, zu thun ist, findet gewiß vieles darin, was er gebrauchen kann. Für das Vereinsturnen ist mir etwas Besseres noch nicht vor Augen gekommen." **H. Schröer**, Berlin, Vorsitzender des Deutschen Turnlehrervereins, Pädagogisches Litteraturblatt, 1897, No. 8.

„Die Art, wie er diese Ziele erreicht, läßt in dem Verfasser einen begeisterten Vertreter des Vereinsturnens erkennen, der sein turnerisches Gewerbe von Grund aus versteht, es aber forschend und sinnend zum Kunstgewerbe, das es sein soll, emporhebt. . . . Überall zeigt sich das Streben, den Vorturner aus dem mechanischen Ableisten seiner Pflicht zum denkenden Lehrer und Leiter zu machen. — Eine Eselsbrücke für denkfaule Vorturner kann das Büchlein niemals sein, denkfreudigen Vorturnern aber bietet der Verfasser ein Schatzkästlein, in dem fertig viel geprägtes Gold turnerischer Wahrheit aufgezeichnet liegt, daß sie nur zuzugreifen brauchen, um es zu verwerten, in dem aber auch, und das verleiht dem Büchlein einen besonders anregenden Reiz, viel Goldkörner zerstreut liegen, die erst gesammelt und in eigener Denkarbeit ausgeprägt werden sollen." **Prof. Dr. H. Hahn**, 2. Vorsitzender der deutschen Turnerschaft, in der Deutschen Turnzeitung, 1897, No. 38.

„Ein vorzügliches Werkchen, entstanden aus der Praxis heraus, bearbeitet mit großem Fleiße, Geschick und Sachkenntnis; getragen von Begeisterung für das Vereinsturnwesen. — Wir sind der Überzeugung, unsere Praktiker werden das Werkchen liebgewinnen und mit gutem Erfolge verwenden." Reallehrer **Fritz Nußhag**, Straßburg i. E., Kreisblatt für den X. deutschen Turnkreis (Baden, Elsaß-Lothringen, bayer. Pfalz).

„. . . Diese Lücke füllt Möllers Vorturner ganz vorzüglich aus. . . . . Wir glauben uns den Dank aller Kollegen, welche in Turnvereinen thätig sind, zu erwerben, wenn wir sie auf dieses Buch speziell aufmerksam machen." **Dr. Haggenmüller**, München, Blätter f. d. bayer. Gymnasialturnwesen.

„. . . ein inhaltsreiches und darum nicht dringend genug zu empfehlendes Schriftchen. . . ." Allgem. Turn-Zeitung, 1898, No. 12.

„Die mannigfaltigen Beobachtungen und reichen Erfahrungen, die der Verfasser in seiner Doppelstellung zu machen Gelegenheit hatte, hat er in seinem „Vorturner" niedergelegt. . . . Möller hat seine Aufgabe trefflich gelöst. Das Buch ist eines der besten seiner Art und kann allen Turnwarten und Vorturnern aufs beste empfohlen werden." **F. Misselwitz**, Bautzen, Kreisblatt für den 14. deutschen Turnkreis Sachsen.

„Alle Angaben bezeugen den erfahrenen Turner und Turnlehrer, dessen Ansichten bezüglich des Turnziels und der Mittel zu seiner Verwirklichung auf der Höhe der Zeit stehen." **Dr. A. Heitmann**, Zeitschrift für Turnen und Jugendspiel.

Möller, Karl

Das Keulenschwingen in Schule, Verein und Haus eine Einführung für alle Freunde und Freundinnen einer gesunden und kunstvollen Leibesübung

Leipzig 1899

Gymn. 59 p
urn:nbn:de:bvb:12-bsb12032073-6